نووسینی : محمد احمد غنایم

لەئێستاوە دەست پێبکە

سەرکەوتن چاوەڕێتە

وەرگێڕانی : هەڤاڵ ئەحمەد

چاپی یەکەم
2007

کتێبخانە

لە ئێستاوە دەست پێ بکە

سەرکەوتن چاوەڕێتە

له ئێستاوه دەست پێ بکه
سەرکەوتن چاوەڕێته

محمد أحمد غنایم

وەرگێرانی
هەڤاڵ ئەحمەد

هەولێر /١٤٢٨ك – ٢٠٠٧ز

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب بە عەرەبی: هيَّا انطلق الآن النجاح بانتظارك
ناونیشان: لە ئێستاوە دەست پێ بکە سەرکەوتن چاوەڕێتە
دانەر: محمد احمد غنايم
وەرگێڕانی: هەڤاڵ ئەحمەد
پێداچوونەوە: عبدالصمد رواندزی
تایپ و نەخشەسازی: باوکی ئاڤار
بەرگ : نووسینگەی (هیــوا)
سەرپەرشتی چاپ : نەهرۆ مەحمود
تیراژ : ١٠٠٠ دانە
ژمارەی سپاردن: ٩٩٧ ساڵی ٢٠٠٦
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم، ١٤٢٨ك / ٢٠٠٧ز

مافی چاپ پارێزراوە بۆ

کتێبخانەی (مەحوی) هەولێر

٢٢٣٣٦٥٠

دەروازەی دەستپێك

سوپاس‌و ستایش بۆ خوای گەورەو دورووددو سڵاو بۆ گیانی پاکی پێغەمبەری خواو یارو یاوەرانی.

بەشێوەیەکی تازەو نایاب هەڵسام بەنووسینەوەو کۆکردنەوەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری لەم پەرتووکەمدا وەك نمایشێکی ئەکادیمی زۆر ساکار، هەروەها جێبەجێ کردنی تیۆری و پراکتیکی لەپرۆگرام‌و ڕێگەو ئامرازو بنەماو ڕێسا کەتوانای هاندانی وورەو سووربوون‌و پاڵنەری بەهێزی هەبێت بەرەو خێرابوون لەپلاندانانێکی باش بۆ هەر پرۆژەیەکی ژیان، ئینجا پاشان بەدەستهێنانی بەرهەمەکانی سەرکەوتن.

هەر ئێستا دەست پێ بکە!!

چونکە سەرکەوتن چاوەڕێتە، شتێکی وەهمی نییە کەبوونی نەبێت یاخود شتێك نییە وەکو سێبەرت نەتوانی بەدەستت بیگریت!!

هەر ئێستا دەست پێکە!!

بەڵێ.. هەرئێستا دەست پێ بکەو گوێ مەگرە لەو دەنگانەی کەزۆرجار لەناختەوە دێت تاکو کۆتاییت پێ بهێنێ وەك ئەم دەنگانە:

(تۆ توانات نییە.. کەسانی تر لەتۆ زیرەکتر بوون‌و

سەرکەوتوو نەبوون، سەرکەوتن بۆ تۆ نییە.. هتد).

ئەم ووشەو دەنگانە خوای گەورە پێی رازی نییە، چونکە وەسوەسەیە، جا بێتو سەرچاوەکەی ناخی خۆت بێت یاخود شەیتان وەیان خەڵك.. پێویستە ئەم دەنگانە بگۆڕین بەدەنگی هیواو بەختەوەری بۆ بەدەستگرتنی سەرکەوتن. ئەوەش لەسەرەتاوە ئەنجام بدە هەر لەگەڵ خوێندنەوەی یەکەم لاپەڕە لەلاپەڕەکانی ئەم پەرتووکە بەهەردوو بەشی تیوری‌و پراکتیکی تاکو دوا لاپەڕە.

ئەم پەرتووکە پەرتووکی یەکەمم نابێ بۆ بەهێزکردنی ئیرادەو کۆکردنەوەی وزە بۆ هەنگاونانی بەمتمانە بەرەو سەرکەوتنی گەورە، بەڵکو بەیارمەتی خوای گەورە ئەمە دەستپێکی یەکەمەو هی تری بەدوا دێت.

کەواتە (با دەستپێبکەین)، چونکە سەرکەوتن چاوەڕێمانە، سەرکەوتن شتێکی وەهمی نییە. بەڵکو خوای گەورە مرۆڤی دروستکردووە و ئیرادەی پێبەخشیووە لەگەڵ وزەیەکی شیاو بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن .

ئەو کەسانەی بەرز دەبنەوە لەژیان ئەو کەسانەن کەسەرکەوتن لەبەدەستهێنانی ئەو شتانەی دەیانەوێت جا ئەم سەرکەوتنەی تیایدان لەرەزامەندی خوابێت یان نا، بەڵام گرنگ ئەوانە دەستیان پێ کردو ئیرادەیان بەکارخست لەگەڵ ووزەیان بۆ بەرز بوونەوەو سەرکەوتن.

هەموو کاتێك سەرکەوتن ئاواتی زۆربەی زۆری بەشەریەت بووە بەتایبەتی موسڵمانەکان ئەوان ئاواتیانەو داوایان لێکراوە، بۆیە

بەگرنگم بینی لەم پەرتووکەمدا لە بەشی تیۆری سەبارەت بەکاری پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماریو دیدێکی تازەی ئەم زانستە بخەمە روو کە پێویستە موسڵمانان بەدەنگییەوە بچن بەر لەوەی ببێتە چەکێك دژەکانیان وەکو چەکێك لەرووی فیکریەوە بەرامبەریان بەکار بهێنن.

ئەم بەشە -تیۆری-یە سازدانێکی فیکریە بۆ چوونە ناو بەشی پراکتیکی، کەدەست دەکات بە وەسفکردنی سەرکەوتنو پرۆگرام وهەنگاو و رێگەو شێوازو ئامرازەکانی.

داوا لەخوای گەورە دەکەم سەرکەوتنم پێ ببەخشێت، هەروەها راستیو راستگۆییو دڵسۆزی بۆ خوام پێ ببەخشێ، تاکو رۆژی دوایی لەژێر دەستی راوەستمو نیعمەتی سەیرکردنی رووخساری پیرۆزیم بەربکەوێ... کەئەمە گەورەترین سەرکەوتنە.

موحەمەد ئەحمەد غەنایم
دیمەشق - شام
٢٠٠٥/٧/٣٠

پەیڤێك

هەزاران درودو سلاو بۆ پەروەردیگاری جیهانیان،
وە سەلات و سەلام برژێت بۆ گیانی پاکی پێغەمبەر و
یارو یاوەرانی تاکو رۆژی دوایی:

لەم رۆژگارەدا خەڵکانێکی زۆرن کە لە نێو دونیای ماددەیەت دا نغۆر بووینەو نازانن دەروازەیەك بۆ دەرچوون لەم هەموو گیرو گرفتانەی کە رۆژانە لە کارەکانیان روبەڕوویان دەبێتەوە، بۆیە ئێستاکە پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری (NLP). وەك زانستێکی سەردەمیانە هاتۆتە نێو کۆڕی خەباتەوە و ئەسپی خۆی تاوداوە بە سەدان پێشەوایی دروستکردوە بۆ دۆزینەوەی رێگاچارەیەك بۆ کێشەو گرفتەکان هەر لەسەر ئاستی تاك تاکو ئاستی گروپ و رێکخراو و دەوڵەت..

ئەگەرچی ئەم زانستەیە وەك ناو نوێیە ،بەلام ئەوەمان لە یاد نەچێت کە هەر لەسەرەتایی دابەزینی قورئانی پیرۆز ئامارە بەم جۆرە کراوە، وە قورئان هەموو کات وتووێژی لە گەڵ ئەقڵ و ژیری مرۆڤی کردوە ، وە

بــەردەوام هــانی شــوێنکەوتوانی داوە کــە کــات وەك سامانێکی ژیانیـان وەربگـرن و کـارگێڕی خـودی خۆیـان بکەن.

دوای خوێندنــەوە و پێداچــوونەوەم بــەم کتێبــە بۆمـان دەرکـەوت ئـەم پەرتووکـە ڕەچاوی هـەردوو بـواری کــردوە واتــە تیـۆری و پراکتیکــی ، واتــە دوای پێــدانی زانیــاری هــەوڵ ئــەدات کــە لــە بــواری کــار کــارکردن دەستەبەربکات ، کـە ئەمـەش شێوازێکی تازەیـە، چـونکە زۆربەری پەرتووکـەکان تـەنها زانیاریـت پـێ دەبەخشن بێ ئـەوەی ڕەچاوی چۆنیەتی بـەکارهێنانی ئـەو زانیاریانـە بکەن کە هەندێك جار تەنها خەیاڵاتە و دەستەبەرکردنی لە ژینگەیی واقعی‌دا ئەستەمە.

بۆیــە دەڵــێم لــە ئێــستاوە هەوڵبــدە ســەرکەوتن چاوەڕێتە، واز بێنــە لـە هـەموو ئـەو ووشـانەی کـە مـرۆڤ دەروخێنن و توانا و بەهرەکانی دەکوژن، گوێ مەدەرە بەو کەسانەی کە بە چاوێکی کەم سەیری ڕەفتارەکانت دەکـەن و پلانەکـەی تۆیـان پـێ لاوازە و پێیـان وایـە کـە تـۆ هـیچ کاتێك ناتوانی ئەم کارە جێ بەجێ بکەی.

دڵنیابە تۆ سەرکەوتوو... سەردەکەوی ... ئومێدت بە پاشـەڕۆژت هـەبێت.. دونیـا بـۆ تـۆ دروسـتکراوە.. تـۆ

خاوەنی زیاتر لە سی بەهرەی بە دوای بگەڕێ بیدۆزەوە... تۆ زمانزانی..تۆ هونەرمەندی..تۆ پسپۆڕی...تۆ ..تۆ ئەوەی کە تۆ دەتەوێت، بەڵام تەنها پێویستیت بە هەڵ و کۆشش هەیە، پێویستیت بە ڕێبەر و مامۆستا هەیە، پێویستیت بە پلان و ڕێکخستنی کات هەیە، کاتەکانت مەکوژە بە دیار سەیرکردن و گوێ گرتن لە ئارەزوەکانت، خۆت مەکە قوربانی ئارەزوویی خواردن و خواردنەوە و نوستن و رابواردن، کە بەداخەوە زۆربەری زۆری خەڵك وا تێگەیشتوون ژیان تەنها بریتی یە لەمانە، کاتەکانت بکە بە چەند بەشێك بەشی ئەوانیش بدە بەڵام بەشی شێری بۆ پەروەردە خودی خۆت دابنێ؟!

ئەوەش بزانە تۆ سەرکەوتوویی و ئەوکاتەی سەرکەوتیت بەسەر ئارەزووەکانت.

لەکۆتایی بە هیوای سەرکەوتن و سەرفرازیی بۆ برای نوسەر و وەرگێر و کتێبخانەی (مەحوی) و هەموو ئەوانە هۆکاری سەرکەوتنی ئەم پەرتووکە بوون بەم شێوەیە بکەوێتە بەردەستی خوێنەرانی کوردی .

عبدالصمد رواندزی

٢٠٠٧/٤/٤ - هەولێر

بەشی تیۆری

خۆت لە یاد بێت

زۆر جار گوێبیست دەبین یەکێك بە یەکێکی تر دەڵێت. (یاری بە ئەعصابی دەکەم) یان (ئایا ناتوانم ئەعصابی بسووتێنم؟) یاخود (وای لێ دەکەم شێتی دەکەم بە قسەکانم) وە یان (ئایا ناتوانم شێتی بکەم وای لێبکەم بکەوێتە نیگەرانیەوە؟!

پرسیار ئەوەیە:

((ئایا ئەو کەسە بەتەواوەتی چی دەوێت لەو کەسەی کە قسەی دەربارەی دەکات؟!))

وەڵام: دەیەوێت کاریگەری لەسەر دەماری بکات و ئیستفزازی بکات و بیگوازێتەوە لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر...

بەڵام ئەمە چۆن دەبێت؟! ... بە بەکارهێنانی چەند ووشە و رستەیەك کە دەیگەیەنتە ئامانجەکەی ...

لە لایەکی تر، چی دەکەیت ئەگەر ببینیت یەکێك

بـه شـێوەیەکی لـە ناکـاو بـە تـوڕەیی تەماشـات دەکـات، یاخود ڕوو بەپێکەنین تەماشات دەکات؟!

ئایـا ئەمـە شـتێك لـە لای تـۆ دروسـت ناکـات بـۆ ئەوەی بە دوای زانینـی هۆکارەکان بگرێیت دوای ئەوەی لــە حالــەتی ئاســایی خــۆی گــۆڕا بــۆ حالــەتێکی سەرسوڕماو؟!

لـە لایـەکی تـر: بۆچـی هـیچ کەسـێك لـە ئێمـە لـە ماڵەوە ناچێتە دەرەوە تاکو تـەواو خۆی نەڕازێنێتـەوە لـە ڕووی جل و بەرگ و ڕێکخستنی قژی؟ ...

یاخود بۆچی باشترین ووشە هەڵدەبژێری بۆ قسە کردن لەگەڵ کەسانی تر؟!

بـەکورتی ئـەم نموونانـە هەڵبـژێردراون لـە ژیـانی ڕۆژانـەمان، گرنگـی لەوەدایـە ئێمـە گشتمان مومارەسـەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری (عصبی) دەکەین .. یان بە واتەیەکی تر:.

هــەموومان دەمانــەوێت بــەم کــردەوە باسـکراوانە یاخود ووتانە بۆ پێکانی ئەعصابی کەسانی تر و تێیان بگەیـەنین بـۆ گۆڕانیـان لـە شـتێك بـۆ شـتێکی تـر بـۆ لای

خۆمان ...

لێرەدا دەچین بۆ پێناسەکردنی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری (البرمجة اللغوية العصبية) بە چەندین تێگەیشتن و بۆچوونەوە.

پێناسەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری:

پێش دەست پێ کردن بە پێناسەکردنی دەمەوێت ئیشارەت بە تاقیکردنەوەیەك بدەم - کە بێگومان کەسمان پێی دلشاد نابین - کە تیایدا تەگبیق کردنی زانستی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری دەکرێت. نەموونەیەکتان دەدەمێ:. هەردوو قەسابخانەکەی (کضر قاسم و دێر یاسین) کە ژمارەی شەهیدەکان لەم دوو قەسابخانەیە زۆر کەم بوو بە بەراوورد بە ئێستا. بەلام ئەوکات چی روویدا؟!

گەورەترین نارەزایی دروست بوو لە جیهان.

بەتایبەتی شاعیرەکانی خاکی داگیرکراو دەستیانکرد بە نووسینی جوانترین و بەهێزترین هەڵبەست، هەروەها هونەرمەندان بە هەمان شێوە ...

ئەمڕۆکە قەبارەی کارەساتەکان گەورەتر و زیاتر بووە لە ژمارە و شێوەدا ترسناکترە و خەڵك قەسابخانەکان ڕاستەوخۆ لە سەتەلایت دەبینن، بەلاّم کاردانەوەکان زۆر کەمترە لە جاران ..

پرسیار:.

- **کوا کاردانەوەمان و دەمارگرژیمان؟!**
- **ئایا هەر وەکو جارانە بەرامبەر داگیرکردن و قەسابخانەکان ؟!**
- **بێ گومان نەخێر.**
- **باشە ئەی چی ڕوویداوە ؟!**

دەمارمان پرۆگرامکراوە لەسەر پێشبینی کردنی ئازار و قەبوڵ کردنی هەتك کردن و هەموو ئەو شتانەی لەسەر شانۆی ڕووداوەکان دەکرێت ..

بۆ نموونە .. ڕاپەرینی ئەقصا (الاقصى) دەستی پێکرد و گشت جیهانی عەرەبی و موسڵمان هەڵسان بەرامبەر بە چوونە ژوورەوەی شاڕۆن بۆ مزگەوتی ئەقصا، پاشان جوولەکەکان محمەد دورەی منداڵیان کوشت و

دیسان دونیا هەموو بە توڕەییەوە هەڵسانەوە سەرپێ
پاشان وایلێهات کوشتنی منداڵ بووە شتێکی ئاسایی،
هیچی ترمان جگە لە ناڕەزایی لێرە و ئەوێ گوێ لێ نەبوو
کە لە ئاستی ڕووداوەکان دا نەبوون...

بە هەمان شێوە بابەتی دیواری ناوبڕە(الجدار العازل) کە هێلی سوور یاخود ڕەش بوو جیهان هەموو بە توڕەییەوە هەڵسا سەرپێ، بەڵام بینا کردن تەواو بوو و بووە شتێکی ئاسایی، بەڵکو ئێستا (فەلەستینیەکان) یش کاری پێ دەکەن و زۆر بە ئاسایی لە کەناڵە ئاسمانیەکان دەبینرێت و زیاتر لەمەش ئیسرائیل دەیەوێت قازانجێکی تریشی لێبکات و بیکاتە شوێنێکی گەشت و گوزار ...

کەواتە دوژمن ستراتیژیەت و تێگەیشتنێکی هەیە و لەسەری دەڕوات بۆ پرۆگرامکردنی ئەعصابی جیهان بە شوێنکەوتنی و جێ بەجێ کردنی هەنگاوە گلاوەکانی...

لە ئەنجامی ستراتیژیەت و تێگەیشتنێکی هەڕەمەکی و ئاراستەنەکراو ئێمە وامان لێهات تەنها داوا دەکەین کوشتن و ئازاردان ڕابگیرێت لە جیاتی ئەوەی گشت جیهان هۆشیارکەینەوە کە جەنگەکەمان مافێکی

شەرعی یە. ئێستا وا بڵاو بویتەوە کە ئەو جەنگەی ئێمە دەیکەین بریتی یە لە تیرۆر و پێویستە بنبڕبکرێت...

ئێمە ئێستا داواکاریەکانمان کەمترە لەو شتانەی کە بەدەستمان هێنان لە ڕێکەوتنی ئۆسلۆ بۆ نموونە ئێستا ئێمە داوای غەززە دەکەین لەگەڵ ئەوەی غەززە لە دەستی خۆمان بوو بەبێ قوربانی دان بە موڵك و داهات و گیانی خەڵك ... لە لایەکی تر وامان لێهات چاوەڕێ دەکەین و خوازیارین کە لوتکەی عەرەبی ببەستێرێت ئەگەر بێت و تەنها بۆ قسەکردنیش بێت دوای ئەوەی پێشتر پرۆتستۆی دروشم و ووتارەکانیمان دەکرد لەبەر ئەوەی بەبێ کارکردن بوون ...

کەواتە ئەم تاقیکردنەوە لەگەڵ هەندێك ووردەکاریەکانیدا داکۆکی دەکاتەوە لەسەر ئەوەی ئێمە خەڵکێکین پرۆگرامکراوین بۆ ئامانجێك، و ئەمەش هاتەدی، ئێستا ئەرکە لەسەرمان کە پرۆگرامێك دابڕێژین کەوا گشت جیهان پرۆگرام بکەین بۆ بەرژەوەندی خۆمان...

(ئەم تاقیکردنەوەیە کە نووسەر باسی کردووە

چونکه خۆی خەڵکی فەڵەستینە، بۆ ئێمەی کوردیش چونکە کێشەکانمان لە یەکتر نزیکن هەمان شت لەسەری جێ بەجێ دەبێت)[1]

درۆ ناکات

دوای باسکردنم بۆ ئەم تاقیکردنەوە کە هێمای بەهێز دەبەخشێت بۆ پێناسەی پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری، من ئێستا فەرموودەیەکی پێغەمبەر(ﷺ) دەهێنمەوە یادتان کە بە هەمان شێوە هێمای بەهێز بۆ پێناسەکانی پڕۆگرامسازی دەبەخشێت...

پرسیاریان کرد لە پێغەمبەر(ﷺ): ئایا ئیماندار دزی دەکات؟ ووتی: بەڵێ، ئایا ئیماندار زینا دەکات؟ ووتی: بەڵێ، ئایا ئیماندار درۆ دەکات؟ ووتی: نەخێر.

بۆچی زینا و دزی؟ لەگەڵ ئەوەی ئەم دوو کردارە جووڵە و چالاکی جەستەیی تیادایە، هەروەها کاردانەوەی

---

(1) وەرگێڕ

زۆریـان تێدایـه لەگـەڵ ئەوەشـدا پێغەمبـەر(ﷺ): فـەرمووی لەوانەیە ئیماندار ئەنجامیان بدات .. بەڵام پێغەمبـەر(ﷺ): فەرموویــەتی کــه نابێــت (درۆ) لــه لای ئیمانــدار هــەبێت، بەڵکو درۆ له ململانێ دایه لەگەڵ ئیمان ..

کەواته: بۆچی درۆ نەخێر ؟!

پێغەمبـەر(ﷺ) وویـستوویەتی ئیمانـدار و مـرۆڤ بـه گشتی پڕۆگرام بکات لەسەر ئەنجام نـەدانی سەرپێچی و گونـاح هـەر تـەنها (زینـا و دزی) نـا کـه لـه فەرموودەکـه دا هـاتووه بـەڵکو ئـەم دوو گوناحـه پێـوەرن بـۆ خیانـەت و خواردنەوەی عەرەق و بوختان ... هتد.

چۆن؟

کاتێــك گــشت مرۆڤێــك وا پــەروەردە دەکرێــت و پەیمان دەدات که درۆ نەکات و هیچ شتێك له کردەوەکانی له گوناه و سەرپێچی نەشارێتەوە ..

ئـەو کەسـەی ڕاهـاتووه و پـەروەردەکراوه کـه درۆ نەکات ناتوانێ بۆ نموونه سەرپێچی زینا یان دزی ئەنجام

چونکه ئەگەر پرسیاری لیَ کرا ناتوانیَ درۆ بکات و بدات، به درۆ وەڵام بداتەوە لەسەر کردەوەکانی ..

لێرەدا پێغەمبەر(ﷺ) مرۆڤی پرۆگرامکرد لەسەر ئەنجام نەدانی سەرپێچی لە ڕێگەی گرتنە بەری هەنگاوێکی گرنگ ئەویش ((درۆ نەکردنە)) ..

بۆیە لە ئەنجامی ئەوە بوو بینیمان یەکێك لە یاوەران هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) ووتی: ئەی پێغەمبەر(ﷺ)ی خوا حەدم لیَ دەربکە و پاکم بکەوە، چونکە سەرپێچی زینای ئەنجام دابوو ..

هەروەها ئافرەتە غامدیەکە کە زینای کرد بوو هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) تاکو بە جیَ بەجیَ کردنی حەد پاکی بکاتەوە، بەڵام پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: بڕۆ تاکو سکەکەت دادەنیَ ی ..

دوای منداڵبوونەکەی هاتەوە و لە یادی نەکرد و پەشیمان نەبۆوە ..

ئەو کات پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: بڕۆ تاکو شیر دەدەی بە منداڵەکەت ... دوای ساڵێك گەڕایەوە بەبیَ پەشیمان بوونەوە ..

پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: دوو ساڵ شیردانەکەت تەواو بکە.

(سوبحانەڵڵا) ئەمە گشتی دەلالەت لەسەر چی دەکات؟!

دەلالەت لەسەر ئەو ئامانجە دەکات کە پێغەمبەر(ﷺ) دیاری کردبوو بە پرۆگرامسازی و بە دیاریکردنی هەنگاو یاخود بەرنامەی راست و دروست...

رازی نابێت بۆ دایکی

بە هەمان شێوە ئەو پیاوەی هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) و پێی ووت: ئەی پێغەمبەری خوا خۆشەویسترین شت لای من زینا کردنە، یاوەرەکان سەرەتا وویستیان لە پیاوەکە بدەن بەهۆی بێ ئەدەبی کەوا بە جورئەتەوە ئەم قسەی لەبەردەمی پێغەمبەر(ﷺ) کرد ...

بەڵام پێغەمبەر(ﷺ) داوای لێ کردن واز لە پیاوەکە بهێنن و بە پیاوەکەی فەرموو: لێم نزیک ببەوە .. پیاوەکە

نزیك بۆوە، پێغەمبەر(ﷺ)پـێی فەرموو: پێت خۆشە بۆ دایکت؟ ووتی نەخێر..

فـەرمووی: پێـت خۆشـە بـۆ خوشـکت؟ ووتـی نەخێر..

پێت خۆشە بۆ پلکت؟ .... هتد؟ پیاوەکەش هەر دەیـووت نـەخێر.. ئینجـا پێغەمبـەر(ﷺ)پـێی فـەرموو: ئەوهاش خەڵك بۆ ناموسی خۆیان پێیان خۆش نی یە و رازی نین، پیاوەکە بە رق لێبوونەوەی زیناکردن لە لای پێغەمبەر(ﷺ) چووە دەرەوە...

کەواتە: پێغەمبەر(ﷺ) چی کرد لەگەڵ ئەم پیاوە... تۆزێك سـەرنج بـدە پێغەمبـەر(ﷺ) بـەم شێوەی خـوارەوە رەفتاری کرد:

١. سـەرنجی خۆشەویستی بـە پیاوەکـە بەخشی و پـێی فـەرموو: لـێم نزیـك ببـەوە، هـەر دوو قـۆڵی خستە سەر ڕانی پیاوەکە.
٢. لـە پیاوەکـەی نەپرسـی کـە ئایـا چـەند جار

کەوتۆتە ناو گوناحی زینا کردنەوە لەگەڵ ئەوەی پیاوەکە بە سەروسیمایدا دیار بوو کە ئەم گوناحەی ئەنجام دابوو و پێویست بوو سزا بدرێت، بەڵام گفتۆگۆکردن ڕەفتارێکی بەجێ ترە لەگەڵ مرۆڤ لە جیاتی جەڵدکردنی بە قامچی لەو حاڵەتەدا یاخود لەم کاتەدا.

٣. بۆ رق بوونەوە لە زینا دەماری پیاوەکەی خرۆشاند بە کاریگەری ئەم پرسیارە کە ئایا رازی دەبێت بۆ دایکی یان خوشکی یاخود پلکی .... هتد.

٤. لە پیاوەکەی گەیاند کە زینا کردن دەست درێژی کردنە بۆ سەر ناموسی خەڵك و پێشێلکردنی مافەکانیانە بۆیە نابێت مومارەسە بکرێت.

ئینشائەڵلاّ هەڵوەستە لەسەر ئەم فەرموودەیە لە چوارچێوەی تر دەکەین، بەڵام ئێستا لە چوارچێوەی پێناسە، چ پێناسەیەك دەتوانین دابڕێژین بۆ پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری لە چوارچێوەی نموونەکانی هێنامانەوە.

(کردەوەکانی ئیسرائیل – فەرموودەی پێغەمبەر (ﷺ) کەوا ئیماندار درۆ ناکات – ئەو فەرموودەی باس لەم پیاوە دەکات کە حەزی لە زینا کردنە، یاخود ووتەی کەسێك کە دەڵێ ((یاری بە ئەعصابی دەکەم))... هتد)

زیاتر روونکردنەوە

ئێستا دەتوانین پێناسەی پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری بەمشێوەیە بکەین:

بریتی یە لە کۆمەڵێك هەنگاو و ئیجرائات یان ئامراز یان رێگە کە دەبێتە هۆی خۆگونجان یاخود پڕۆگرامسازی وەیان کاریگەری لەسەر ئەعصاب (یان لەسەر مێشك یاخود لەسەر هەستەکان) بۆ بە دەستهێنانی رەفتارێك وە یاخود ئامانجێك. ئەوەش لە رێگەی زمانێکی پاراو ... جا ئەگەر ئەم زمانە، زمانی قسە کردن بێت یاخود جەستە ... مەبەستمان لە زمانی جەستە وەك پێکەنینی یەکێك بە رووی یەکێکی تر بە ساردی، یاخود

پێکەنینێك بۆ بەدەست هێنانی مەبەستێك، وە یاخود وتنی (بەخێربێی) بە دەنگێکی کز و خەماوی لەگەڵ سەیرکردنێکی سارد ...

وە یان بریتی یە لە زانستێك چۆنیەتی وێنە کێشانی هەنگاوە کاریگەرەکانمان فێر دەکات بە هەر زمانێك بێت بۆ بە دەست هێنانی ئامانجێك .. لە لایەکی تر لەوانەیە بەرنامەرێژی بێت بۆ بەدەست هێنانی ئامانجێك بە یەك هەنگاو یاخود گرنگ نی یە پێویستی بە چەندین هەنگاو بێت.

بریتی یە لە موماڕەسەکردنێک کە مرۆڤ پێی هەڵدەستێ:

١. بە شێوەیەکی هەستی و بە مەبەست لەگەڵ خودی خۆی وەك یەکێك کە دەیەوێت شتێکی نێگەتیڤ لە خودی خۆی بگۆڕێت یاخود حاڵەتێکی پۆزەتیڤ لە خۆیدا بەهێزتر بکات...بۆیە ڕێ و شوێن و هەنگاوی پێویست بۆ ئەم مەبەستە دەگرێتە بەر، وەکو ئەم کەنناسە کە شەقامەکان پاك دەکاتەوە، کۆمەڵێك مامۆستای بینی کە دەچوون بۆ قوتابخانە

له بەیانیەکی زوودا، مامۆستاکان خەمبار و زەحمەتی دەوام و وەزیفە بە رووخساریان دا دیاربوو، بەڵام سەیریان کرد کەنناسەکە زۆر بە شادی و دڵخۆشیەوە شەقامەکە پاك دەکاتەوە، لە خۆیان پرسی (ئەوە بۆ وا بە دڵخۆشی و شادی گۆرانی ووتنەوە کار دەکات لە کاتێکدا پیسایی کۆدەکاتەوە و کاری کەناسی دەکات؟!) چوون بۆ لای پرسیاریان لێ کرد: بۆچی وا شاد و دڵخۆشە و گۆرانی دەڵێت لەگەڵ هەڵگرتنەوە و پاککردنەوەی پیساتی؟! بە چەند ووشەیەکی زێرین وەڵامی دانەوە کە هێما بوون بۆ ڕەزامەندی و پڕۆگرامکردنی خۆی لەسەر ئەم پیشەیە، بەڵکو قەناعەتیشی پێی هەیە و پێی کارێکی مەزنە ... پێی ووتن: بۆ دڵشاد نەبم لە کاتێکدا من هەڵدەستم بە پاراستنی سەلامەتی تەندروستی گشت خەڵك، من لێپرسراوم بەرامبەر تەندروستی و سەلامەتیان لە نەخۆشی...

٢. لەگەڵ خودی خۆی بە شێوەیەکی ناراستەخۆ و ناوویست و لێرەدا مرۆڤ ئاگاداری خۆی نابێت...

وەکــو ئــەم ئافرەتــە کــە دەچــێتە ئاهــەنگی بــووک گواســتنەوە بــە دڵخۆشــی و شــادیەوە، لــەناکاو لــە ڕێگــادا بــۆنی عــەترێك دەکــات لــە بــۆنی ئــەم عــەترە دەچێت کە دەستگیرانە کۆنەکەی بەکاری دەهێنا کـە چــەندین یادگــاری نــاخۆش و بــە ئــازاری لەگــەڵ دا هەیــە... لێــرەدا بــۆنی عەترەکــە ئــەم ئافرەتــەی گواستەوە لە حاڵەتێك بۆ حاڵەتێکی تر، لە ساتەکانی شـادی بـۆ سـاتەکانی ناشـادی... لێرەدا ئەم بۆنـە بـە زمانێکی هەستپێکراو ((تێبینی کراو))دا دەنرێت کە کاریگــەری لەســەر ئەعــصاب یــاخود لەســەر مێــشك هەیە ...

وە هــەروەها بابــەتی بەیەکگەیــشتن لەگــەڵ چــەند کەسانێك لە ناو خودی خۆت و دەڵــێی: مـن تەمبەڵم، من نەخۆشم، من فاشیلم ... هتد.

کەســانێك هــەن خۆیــان قەناعــەت پــێ دەکــەن کــە فاشــیلن و دەروونــی خۆیــان لەســەر فاشــیلی پرۆگــرام دەکەن.

٣. لەگـەڵ کەسـانی تـر وەکـو ئـەو کەسـەی فێـری هونـەری بازار دەبێت، فێری ئـەوە دەبێت کـە چۆن کریارەکانی پڕۆگرام بکات بۆ کڕینی شتومەکەکانی، وەسـەبارەت بـە مومارەسـەکردنی پڕۆگـرام کـە مرۆڤ پێی هەڵدەستێت لەگەڵ کەسانی تـر بریتـی یـە لـە هەڵبـژاردنی ووشـەکان و جل و بـەرگ و پۆشـاکی و جوانکردنی پەرچەم و قژی ...

ئەم هەموو مومارەسە کردنە پڕۆگرامیە بە شێوەی هەست یاخود نە هەست دەبێت، مومارەسەی پڕۆگرامی کە بەشێوەیەکی نەوویست (لا ارادی) توشی خود دەبێت، وەکو: مرۆڤێك کاتێك لـە شوێنێکی غـەریب سـەبارەت بە ئەو دێتە خواریٚ ئەو دووچاری دەبێت، هـەروەها وەك: بە دیارکـــەوتنی نیـــشانەکانی درۆ لـــە بابـــەتێك لەســـەر رووخساری خاوەن درۆکە (درۆزنەکە) وەك سوور بوونی رووخساری یاخود قوت دانەوەی تفی خۆی بە شێوەیەکی لە ناکا و چاوەڕواننەکراو ... بە هـەمان شێوە خەفـەتباری و دڵخۆشی هەر چەندە هەندیٚ جار کۆنتڕۆڵ دەکرێن ...

جیاوازی چی یە لە نێوان شتێکی هەستی یاخود

نەهەست لە کارێکی نەوویست (لا إرادی) ؟! ئێمە لەم پرسیارەدا لە چوارچێوەی گفتوگۆمان دا دەربارەی دوو شت قسە دەکەین ... شتە نەهەستەکە بەندە بە هەست و سۆزە راستەخۆکان کە مرۆڤ دەری دەبڕێ یاخود کۆنترۆڵیان دەکات، بەڵام شتە ئیرادییەکە بریتی یە لەو گۆرانکاریە فیزیۆلۆجیانەی کە دووچاری جەستە وەکو مادده دەبێت، بێ گومان لە ئەنجامی هەست و سۆزەکان دەبێت بەڵام ناڕاستەوخۆ و رەنگە تەفسیرکردنی زەحمەت بێت ...

کەواتە لە پشت گشت ئەم ووتانە دا تەنها تێگەیشتنی پێناسەکان یارمەتیمان دەدات:

یەکەم: پرۆگرامسازی: بریتی یە لە ئەنجامدان و و هەنگاوەکان و ئامرازەکان و شێوازەکان و رێگەکان، هەروەها بریتی یە لە چاوگی کارەکە.

دووەم: زمانەوانی: واتە ئەو ووشە و یەکانەیە کە بەکاری دەهێنین هەروەها مەبەستی زمانی جەستەشە

واتە زمانی جووڵە و هێما و گوزارشتەکان ...

ئامانجەکەی زمان جا ئەگەر ووتن بێت یان تێبینی و جووڵە هەرچەندە زمانەکە پاراوبێت دەبینین ئەعصاب کۆنترۆڵ دەکات، و بە پێچەوانەشەوە.

ئەو زمانەی دەبێتە هۆی تێگەیشتنی کەسانی تر بە پێچەوانەی ئەوەی تۆ دەتەوێت ئەوە زمانێکی بێ ئومێد وسەرنەکەوتووە، کێشەکەشی بریتی یە لە تێنەگەیشتن ودیارنەکردنی ئەو ئامانجەی دەتەوێت بیپێکی یاخود نەبوونی توانای دەربڕین، هەر لەبەر ئەمەشە کێشە و گرفت لە نێوان خەڵك و لە نێوان ئەو لایەنانەی مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن زۆر دەبێت ...

ئێمە زۆر جار گوێمان لە خەڵك دەبێت دەڵێن: (من بە هەڵە تێگەیشتم، من مەبەستم ئەوە نەبوو، چوزانم تۆ مەبەستت ئەوەیە، برام بۆ تێم ناگەی ... هتد).

سێیەم: دەماری ((العصبیه)): ئەم دەستەواژیە دەلالەت لەسەر ئامێری دەمار دەدات و سێ توخم لە خۆ

دەگرێت:

١. **وەرگرەکان:** واتە پێنج هەستەکان کە زانیاری شتەکان پێشوازی دەکەن... هەستەکان بنەمای سەرەکی وەرگرەکانن..

٢. **چارەسەر (معالجات):** واتە مێشک، بریتی یە لە چارەسەری ئەو شتانەی هەستەکان وەریانگرتووە بە ئەرێ یان نەرێ ...

٣. **دەرهاوێشەتەکان (مخرجات):** واتە ئەو رەفتارەی کە لە ئەنجامی مێشک دەردەچێت کە مێشک قەناعەتی پێهاتووە، وە ئەگەر قەناعەتی پێ نەهات ئەوا هیچ شت جێ بەجێ ناکات.

نموونە :

تۆ وەك هەستەکان پێشوازی زانیاری جگەرەکێشانت کرد بە گوێچکەکانت و جگەرەکەت بینی بە چاوەکانت و بە لوتت بۆنت کرد و بە دەستت

هەڵتگرت، ڕەنگە تامیشت کردبێت. مێشکت کەوتە ژێر کاریگەری ئەم هەستانە و چارەسەریان دەکات بە قەناعەت کردن بەم جگەرەکێشانە یان نا، جێ بەجێ ی دەکات یان نا، جا ئەگەر جێ بەجێ ی بکات پێ ی دەڵێن ڕەفتار هەروەها جێ بەجێ نەکردنیشی بە هەمان شێوە.

نموونەیەکی تر بە کورتی:

مرۆڤێک کە هەرگیز عارەق ناخواتەوە، ئەوا بە ڕەفتارێك هەڵدەستێ و پاداشتیش وەردەگرێ، بە هەمان شێوەش بۆ هەر شتێکی تر لە حەرام کراوەکان بێت یان حەڵاڵەکان.

وە سەبارەت بە زاراوەی ((پڕۆگرامسازی مانەوانی دەماری)) کە وەسفی ئەم زانستە دەکات بۆ ئەم زاراوەیە زانای عێراقی دکتۆر محمد تکریتی وا دەبینێ کە ناوەکەی بگۆڕێ بۆ ((ئەندازەی دەروونی)) و خاوەنی ئەم زاراوەیە. ئەمەش واتە دەروون بریتی یە لە بینایەکی گەورە دەتوانین ئەندازەی بکەین و پەروەردەی بکەین و

بونیاتی بکەین بە بنەما و هەنگاو بە هەنگاو... هتد، جا بەرەو لایەنی نێگەتیڤ یاخود پۆزەتیڤ ...

ئەوەی سەرنجی گشتمان ڕادەکێشێ دووبارە بوونەوەی ووشەی (ئامانج) ە یاخود زۆر تەرکیزمان کردۆتە سەر ووشەی (ئامانج) ... گرنگی و پێویستی ئەمە چی یە؟!...

لێرەدا دەست دەکەم بە ئاخاوتن دەربارەی بنەماکانی پرۆگرامسازی زمانەوانی ...

بنچینەکانی
پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری

بریتی یە لە سیٚ بنەما:

یەکەم: ئامانج:

ئەم بنەمایە بریتی یی لە مەبەست و وویستی کرداری پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری و بۆ هەنگاو هاویٚشتن، وە ئەگەر هیچ ئامانجێکمان لەبەر چاو نەبیٚت بۆ پیٚکان و بەدەستهیٚنان ئەوا کارتیٚکردن لەسەر ئەعصاب (دەمارەکان) هیچ سوودیٚکی نابیٚت ...

لە لایەکی تر نابیٚت و ناکریٚت بە هیچ شتیٚک هەڵبستین بەبیٚ بوونی ئامانجیٚک کە بۆی هەوڵبدەین، ئەگەر نا ئەوا هەر چ بکەیت گومڕاییە و کەشتیەکەت هیچ تەوژمە بایەك شیاو نابیٚت بۆی ئەگەر بەندەریٚك نەبیٚت کە بیەویٚ بیگاتیٚ ...

بۆ نموونە: ئەگەر بچینە نیٚو گۆرەپانی یاری تۆپی

پـێ لـه نیـوەی یارییەکـه هـەر دوو گـۆڵی دوو تیپەکـەمان لابرد، ئایا یاری دوو تیپەکه بەردەوام دەبێت؟!! بێ گومان نەخێر...

جـا بـۆ کەسـێك کـه ئـەم ژیانـه بـه گـشت بـوار و ووردەکاریەکانــەوە بەســەر دەبـات، ئایـا دەکرێـت بــەبێ ئامانج بژیت که بۆی هەوڵ بدات؟!

ئەگەر لەسەر ئاستی یارییەك که ماوەکەی سەعات و نیویـك بێـت نـەکرێت بـەبێ ئامـانج جا ئەگـەر هـەر بـۆ یاریش بێت، یاری بەبێ ئامانج دەبێتـه هـۆی بـه فیرۆدانـی مانـدوویی هـەر دوو تیـپ و ناوبـژیوان تـێ ناگـات چـۆن ناوبــژیوانی بکــات و دەبێتــه هــۆی پەرتــەوازە بــوونی ئەرکەکان، جا چۆن دەبێت بۆ ژیان به بێ ئامانج؟!

به هەمان شێوە ئەگەر پێم ووتـن بـەیانی دەچین بۆ گەشتێك، وادەی ژوانمان بەیانی لای پردێك دەبێت، ئایا بەڕاستی مـن ئامانجەکـەم پێدان یـاخود شـوێنه راسـتەکەم پێ ووتن؟! بێ گومان نەخێر. پێویسته شوێنی گەشـتەکه (ئامانجەکـه) دیاربکـەم. ئایـا وادەکـەمان لـه لای راسـتی پردەکەیـه یـاخود لـه لای چـەپ؟! لـه بـاکووری گۆرەپـانی

پردەکە یاخود لە باشووری؟! کەواتە دەبێت ئامانج روون و دیارکراوبێت ...

لێرەدا پێویستە ئامانج و سیفات کە بریتین لە:

١. **روون بێت:** بۆ نموونە دەمەوێت بەتوانا بم لە بواری راگەیاندن یاخود یەکێك دەڵێت دەمەوێت ببم بە خزمەتکاری ئیسلام یاخود ببم بە پزیشکێکی گەورە.

٢. **دیارکراوبێت:** (دەمەوێت ببم بە کادیری راگەیاندن) ئەم ووتەیە بەس نی یە، بەڵام دەبێت ئەم قسەیە دیار بکەم یاخود ئەم ئامانجە دیاربکەم کە دەمەوێت ببم بە بێژەر یاخود پەیامنێر یاخود پێشکەشکار ... هتد.

هەروەها بە هەمان شێوە بۆ ئەو کەسەی دەڵێت دەمەوێت ببم بە خزمەتکاری ئیسلام: دەبێت ببم بە ووتار خوێن یاخود بانگەوازکار یاخود ... هتد.

ئەو ئامانجەی کە دەمەوێت بە دەستی بهێنم هەرچەندە دیارکراوبێت و گشتی نەبێت، تا ئەو ئەندازەیە

ڕێژەی سەرکەوتنی بەرز دەبێت...

تۆش کاتێک دەتەوێت پڕۆگرامی مێشک یاخود ئەعصابی یەکێک بکەیت بەرەو ئاراستەی ئامانجێک، ناتوانیت بونیاتی زمانێک بکەیت کە پڕۆگرامی ئەو کەسە بکات ئەگەر ئامانجەکەت روون و دیارکراو نەبێت و چەند سیفاتێکی تر دواتر باسی دەکەین لە سیفاتەکانی ئامانج.

٣. ئامانجەکە بگونجێت لەگەڵ سروشتی ئارەزووەکانت و سروشتی تواناکانت: ناکرێت بڵێم لەبەر ئەوەی من نووسەرم ئەوا لە مانگێک شازدە فەرهەنگ بەرهەم دەهێنم، یاخود بڵێم چونکە کادیری راگەیاندنم:- نەشتەرگەرێکی باشیش دەردەچم، یاخود چونکە دایکم:- وا دەکەم کوڕەکەم زانایەکی گەورە لە بواری پزیشکی دەربچێت لە کاتێکدا هێشتا کوڕەکەم لە پۆلی شەشەی سەرەتایی یە و من بەڕاستی بە (خەیاڵێکی نامەشروع) ئەمە ناوزەد دەکەم، دەرچوون لەم شێوازە دەبێتە مایەی پەرتەوازە بوون و وەهم و نامەنتیقی ...

لە لایەکی تر ئامانج یاخود ئامانجەکان چەندین ئاراستەی جێ بەجێ کردنیان هەیە لەوانە:

١. **ئامانجی قۆناغی:** کە بریتی یە لە ئامانجێك یان چەند ئامانجێکی کاتی کە ڕێگە خۆشکەرە و یارمەتیدەرە بۆ گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی وەکو یەکێك کە کرێکاری دەکات تاکو خوێندنی زانکۆ تەواو دەکات یاخود وەك کەسێك کە پلەیەك یاخود دوو پلە لە پەیژەیەك سەردەکەوێ بۆ گەیشتن بەدوا بەرزی...

٢. **ئامانجی کۆتایی:** کە بریتی یە لەو ئامانجەی کە مرۆڤ پێویستە تەرکیزی لەسەر بکات وەك یەکێك کە ببێتە پزیشکی ئافرەتان دوای ئەوەی کە پزیشکی گشتی بوو، حەز دەکات ببێت بە پزیشکی ئافرەتان بۆ چەند ئیمتیاز و ئامانجێك لەوانە دەیەوێت ببێتە مەرجەعێك بۆ ئافرەتان و جێگەی متمانەیان بێت هەروەها دەیەوێت بەهرەدار بێت لە تایبەتمەندیەکەی خۆی ...

لێرەدا ئامانجێك هەیە کە پێویستە هەموو خەڵك

تیایدا بەشدار و هاوبەش بن، من بە ئامانجی ((ماددی بالاّ)) ناوزەدی دەکەم کە ئەویش بەهەشتە. کە دەڵێم ((ماددی)) نەوەك ((ڕوحی)) تاکو بەهەشت بەرجەستەکراو بێت و ماددیەك بێت لە بەرامبەرمان و نیعمەت و باڵندەکان و رووبارەکانی و کۆشکەکانی ... هتد ببینین، هەر تەنها خەونێکی شاعیرانەی ڕووت نەبێت و خۆشدوویی (موجامەلە)ی ئاینداری پیٚ بکەین...

دووەم: هەستەکان:

بریتی یە لە بنەما دووەم لە بنەماکانی پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری و بنەمایەکی گرنگە، لێرەدا دوو پرسیاری گرنگ لە خۆمان دەکەین:—

١. چۆن دەگەم بە ئامانجەکانم کە دیارم کردوون و روونم کردونەتەوە؟
٢. بەربەست و ڕێگری پێشبینی کراوەکانی بەردەمم چین ؟

پێویستە کاتێك ئەم دوو پرسیارە لە خۆم دەکەم،

له خەیاڵی خۆم و بەرنامەی کاری خۆم دابنێم کەوا من ئەم ئامانجەم بەدەست دەهێنم:

یەك: بە زووترین کات.

دوو: بە باشترین ڕێگە.

سێ: بە ساناترین و ئاسانترین ڕێگە.

چوار: بە کەمترین تێچوو.

واتە:

١. خێرا ترین کات.

٢.ئاسانترین کار.

٣. کەمترین خەسارەت (بەفیرۆدان)

بۆ نموونە: ئەو کەسەی دەیەوێت ژیانی هاوسەری پێکبهێنێ، بۆچی خێرا هاوسەرگیری ناکات و باشترین ئافرەت هەڵنابژێری؟! بە باشترین و ئاسانترین ڕێگە و بە کەمترین بەفیرۆدانی مادده، بە شێوەیەك تام و چێژی هاوسەری لە دەست نەدا لە ژیاندا، هەروەها تام و چێژی منداڵ و پێکهێنانی خێزان، بۆچی کات لە ژیانی خۆی

بەفیرۆ دەدات بەبێ هاوسەرگیری؟!

لێرەدا پەیوەندی هەستەکان دەست پێ دەکات بە ووتەکانت. لەسەر هەستە سەرەکیەکانی مرۆڤ پێویستە کاربکەن بۆ کۆکردنەوەی زانیاری و وەرگرتنی و چارەسەرکردنیان لە مێشکدا بۆ ئامادەکردنی وەڵامی ئەم پرسیارە گرنگە کە دەڵێ:- (چۆن دەگەم بە وویستەکانم؟)

سێیەم: المرونه ((شل گیری)):

بنەمای سێیەمی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماریە و لەبەر ئەم هۆکارانە بە بنەمایەکی گرنگ دادەنرێت:

- چونکە گرنگی دەدات بە چۆنیەتی بڕینی ئەو بەربەستانەی دێنە سەر ڕێگای مەبەستمان...
- چونکە بەشێویەکی باش چاو خشاندنەوە دەکات بە بابەتی ئامانجەکان و هەستەکان کاتی بەدیارکەوتنی یاخود سەرهەڵدانی بەربەستەکان...
- نۆژەنکردنەوە و ڕاستکردنەوە و گەشە پێدان

دەكات لە بابەتی ئامانج و بابەتی هەستەكان...

لێرەدا نەمووت ((گۆڕانكاری دەكات)) ...

لێرەدا گۆڕانكاری وەكو ووشە شیاو نی یە چونكە من ئامانجەكەم بە گوێرەی وویست و ئارەزووەكانم دیاركردووە و هەستەكانم تیایدا كۆ كردۆتەوە جا بۆچی گۆڕانكاری؟!

بەڵكو لێرەدا تەنها راستكردنەوە و گەشەپێكردنە نەوەك گۆڕانكاری...

ئەو كەسەی هاوسەری هەڵبژارد بە گوێرەی ئامانجەكانی كە دەبێت خوێندەوار و رەوشت بەرز و ئاین پەروەر بێت بەلاّم دوای هاوسەرگیری ئاشكرابوو كە بەشێوەیەكی داخراو و سنوردار بیر دەكاتەوە.

ئایا لێرەدا پێی دەڵێت: وازی لێدەهێنم. (بێ گومان نەخێر) بەلاّم ((شل گیری)) دەڵێت:- پێویستە لەسەرت ئیجرائات و هەنگاوی خێرا جێ بەجێ بكەی بۆ چارەسەركردنی ئەو كێشەیە و مكوڕبە لەسەری ...

لەسەر ئەم نموونەیە زۆر شتی تر دەپێورێت.

لێرەدا پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری دەست دەکات بە چارەسەرکردنی هۆکارەکانی ناکۆکی و داڕمانی خۆشەویستی نێوان دوو هاوسەر، هەروەها هۆکارەکانی هەرەس هێنان لە کار و هەر شتێك کە دێتە خەیاڵت لە گرفتەکان یاخود سەرکەوتنەکان ...

دوای باسکردنی بنەماکان، دەتوانین ئێستا پێناسەیەکی تایبەت بە پڕۆگرامسازی بە ڕێگەیەکی نوێ دابڕێژین بەم شێوەیە:

پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری: بریتی یە لە کۆمەڵێك هەنگاو و ئیجرائات بە هۆی بەکارهێنانی زمانێکی پاراو کە بتوانێ پڕۆگرامی ئامێری دەمار بکات لە ڕێگەی وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانە:

- چیم دەوێت؟
- چۆن دەگەم بەو شتەی کە دەمەوێت؟
- چۆن بەربەستەکانی ڕێگاکەم ببڕم؟

ڕێساکانی
پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری

پرۆگرامسازی پشت بە چەند ڕێسایەك دەبەستێ کە پێویستە لەبەر چاو بگیرێ (رەچاوبکرێت) کە بریتین لە:

(نموونەیـــەیی – خـــەیاڵکردن – کـــات – نـــزا و پاڕانەوە – ئارامگرتن – یادکردنەوە)

١. نموونەیی:

مەبەســـت لێـــرەدا لاســـایی کردنـــەوەی نموونـــە ســـەرکەوتووەکان لـــە خـــەڵك و کەسایەتیە کاریگەریـــەکانی نـــاو کۆمـــەڵگا کـــە توانـــای بەدەســـتهێنانی ئامانجـــەکانیان هـــەبوو ... و لـــە کـــاتی کـــرداری پرۆگرامـــسازی بـــۆ بەدەستهێنانی ئامانجێك پێویستە پرۆگرامکار باسکردنی نموونەکان بەکاربهێنێ تاکو قەناعەتی بەرامبەرەکەی زیاد

بکـات، مـرۆڤ کـه خـوای گـەورە(ﷻ) خـەڵقی کـردووە، سروشتی وایە خۆی ڕێکدەخات لەگەڵ بینین و قەناعەت دروست بوونی بە نموونەی سەرکەوتوو و کاریگەری ناو خەڵك...

هەر لەم پێناوەشدا خوای گەورە(ﷻ) لە قورئانی پیرۆزدا زۆر باسی پێشەنگ و پێشەواکان دەکات، بەڵکو بۆ خەڵکیشی ناردوون وەك خوای گەورە(ﷻ) دەفەرموێ: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾[1].

واتە: بە ڕاستی لە پێغەمبەر(ﷺ)ی خوادا چاکترین نموونەی تەواو و ڕێك و پێك بەدی دەکرێت تا چاوی لێبکەن و شوێنی بکەون، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانی کە ((ڕەزامەندی)) خوایان مەبەستە ((سەرفرازی)) قیامەت ئاواتیانە، ((هەمیشە و بەردەوام)) یادی خوا بە زۆری ئەنجام دەدەن و ((زمان پاراوە بە یادی ئەو))[2].

---

[1] الاحزاب: ٢١.

[2] تەفسیری ئاسان.

- مانـــای وایـــه پێغەمبـــەر(ﷺ)ی خـــوا بـــۆ ئێـــوه نموونەیەکە ئەی خەڵکینە، لەسەر بیروباوەڕتان بە خوای گەورە(ﷻ) و ڕۆژی دوایی بمێننەوە، وەکو پێغەمبەر(ﷺ) بە، بەردەوام بە و بمێنەوە لەسەر یادکردنەوەی خوا و ورەت نەڕمێ ...

هـەروەها خـوای گـەورە(ﷻ) لـە قورئـانی پـیرۆز دەفەرموێ: (الزین من قبلکم) واتە (ئەوانەی لە پێش ئێوە بوون). کە دەفەرموێ: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ﴾[1].

واتـە: خـوا بـەڵێنی دڵنیـا بـەخش و تـەواوی داوە بەوانـەی کـە باوەڕیـان هێنـاوە لـە ئێـوە و کـاروکردەوەی چاکیان ئەنجامداوە، کە لە ئایندەیەکی نزیکدا جێنشین و پایـــەداریان دەکـــات لەســـەر زەوی دا هـــەر وەك چـــۆن ئیماندارانی پێش ئەمانی جێنشین کردووە ...)[2].

کاتێـــك تـــۆ ئامانجێکـــت مەبەســـتە، هێنانـــەوەی

---

[1] النور: ٥٥.

[2] تەفسیری ئاسان.

نموونـەکان پاڵپـشتیەکە بـۆ کـرداری پڕۆگرامـسازی بـۆ بەدەست هێنانی ئەم ئامانجە...

٢. خەیاڵ کردن:

ئـەوە کـارێکی گرنگـە مانـای کردنـەوەی دەرگـای خەیاڵە لە لایـەن ئـەو کەسـەی کـە دەیـەوێ گۆڕانکاری ئـەو شـتە بکـات کـە ئامانجییـەتی، یـاخود پڕۆگرامکـار (پڕۆگرامسان) دەرگـای خـەیاڵی ئـەو کەسـە دەکاتـەوە کـە دەیەوێت بیگۆڕێت، خەیاڵکردن چەند دیمەنێك بە مێشکی کەسـەکە دەبەخـشێت کـە ڕەنگـە ببێتـە هـۆی هانـدان بـۆ ئەنجامدانی کارێك یان وازهێنـانی، هـەر وەك ئـەو پیـاوەی کە حـەزی لـە زینـا کـردن بـوو چۆن پێغەمبـەر(ﷺ) خـەیاڵی کار پـێ کرد کاتێك پـێی فـەرموو (ڕازی دەبیت بۆ دایکت یان خوشکت.... ؟!).

هـەروەها پێغەمبـەر(ﷺ) تـاکو یاوەرەکـانی جـێگیر بکـات لـە کـاتی جـەنگی خەنـدەق یاخود ئـەحزاب و تـاکو ئیلـهامی ئومێـدیان پـێ ببەخـشێ لـەو سـاتە ترسـناکەی ژیانیـان کـە کافرەکـان لـە هـەموو لایـەك دەوری شـاری

(مەدینە) یان داوە.

ئایا لەو کاتەی خەندەقیان هەڵدەکەند و لە ساتەکانی مردن دا بوون پێغەمبەر(ﷺ) چی پێ فەرموون؟!

پێی فەرموون (فەتحی فارس کرا، فەتحی شام کرا) خوایە گیان لەوکاتەدا پێغەمبەر(ﷺ) و یاوەرەکانی ئابلوقە درابوون...

پێغەمبەر(ﷺ) لەو کاتەدا پێ یان دەفەرمووێ (فەتحی فارس کرا، فەتحی شام کرا). لە کاتێکدا کە لەو ساتەدا تەنانەت توانای جێ بەجێ کردنی پێداویستیەکانیشیان نەبوو!!!

بە هەمان شێوە پێغەمبەر(ﷺ) لە شاری مەدینە بوو و یاوەرە سەرکردەکانیش (خوایان لێ ڕازی بێت) لە جەنگی موئتەدا بوون لەسەر سنووری خاکی ئوردن بە پەیامی پەروەردگاری فەرمووی (کاتێك دەیویست لەو کاتەدا خەیاڵی یاوەرەکان بجولێنی):

ها ئەوە (زەیدی کوری حاریسە) شەهید کرا کە ئەو

(سەرکردەی یەکەم) بوو، ها ئەوە ئێستا لە بەهەشتە و (جەعفەر) ئالاکەی لێ وەرگرت وا دەجەنگێ و ئەوانیش لە دژی دەجەنگن، ها ئەوان دەستی ڕاستیان بڕی و ئالاکەی بە دەستی چەپی گرت، ها ئەوان دەستی چەپیان بڕی و ئالاکەی بە هۆی (نێوان هەردوو قۆڵی) ڕاگرت، ها ئەوە لێیان دا و شەهیدیان کرد، ها ئەوەتە من دەیبینم لە بەهەشت دەفڕێ و خوای گەورە(ﷻ) هەر دوو دەستی بە دوو باڵ بۆ گۆڕی بە هۆیانەوە دەفڕێ لە بەهەشت ... هتد.

بۆچی ئەم هەڵوێستە و ئەم فەرموودەیە لە شەرعی ئیسلام و شەرعی خوا؟!

ئایا بۆ جولاندنی خەیاڵ و خەیاڵ کردن نی یە؟!

بۆچی خەیاڵکردن و جوڵاندنەوەی خەیاڵ کردن؟!

بۆ بە دەستهێنانی ئەو ئامانجەی دەمانەوێ بە دەستی بهێنین بە دڵنیایی و خۆگری یەوە دوور لە ترس و شك و گومان...

بەم شێوەیەی ئەو کەسەی کە سکاڵای هەیە لە خراپی مامەڵەی هاوسەرەکەی، پێویستە لە کاتی سووربوونی لەسەر گۆڕینی سروشتی هاوسەرەکەی بە هەنگا و پرۆگرام پێغەمبەر(ﷺ) بە نموونە وەربگرێت و پێویستە خەیاڵی بجولێنێ بۆ خەیاڵ کردنی حاڵەتی گۆڕینەکە کە هاوسەرەکەی گۆڕاوە و ئێستا سروشتی باشە بەو شێوەیەی کە دەتەوێت. بەم شێوەیەش ئەو کەسەی دەیەوێت ببێتە خاوەنی دامەزراوەیەکی گەورە یاخود کۆمپانیایەکی مەزن، پێویستە خەیاڵ بکات کە چۆن ڕەفتار و مامەڵە دەکات لە کۆمپانیاکەی و هەرچەندە خەیاڵ گەورە بوو و رووبەرەکەی فراوان بوو ئەوا هەوڵدانی بێ ووچان بۆ گۆرانکاری خێراتر و ئاسانتر دەبێت...

٣.کات:

یەکێکە لە بنەماکانی پرۆگرامسازی، بەدەستهێنانی ئامانجەکان و گۆرانکاریە پێویستیەکان بەبێ دیارکردنی کات و بەبێ بەرنامەیەکی زەمەنی

ناکرێت بۆ ئەوەی لەو ماوە زەمەنیەدا مرۆڤ تێکۆشان و کارەکەی خۆی بپێوێت و ئاراستەی ژیان یاخود کارەکانی دیار بکات تاکو پەرتەوازە و فەوزا نەبێت یاخود تاکو لە زەحمەت و ماندوویی و لە لەدەست دانی کات دوور بێت...

ئیسلام زۆر گرنگی بە کات داوە نەوەك هەر تەنها گرنگی دان بەڵکو بنەمایەکی سەرەکی یە.

بۆ نموونە ناڵێت نوێژ بکەن و بەس: بەڵکو دەڵێت پێنج جار لە رۆژێك هەروەها دەڵێت: نوێژەکان لە چەند کاتێکی دیارکراوە، سەرەرای ئەمەش ڕکاتەکانیشتی دیارکردووە و نەیووتووە رکوع ببەن و سوجدە ببەن لە نوێژ بە تەنها، بەڵکو ماوەی ڕکوعی دیارکردووە بە قەدەر (سبحان ربي العظيم) و بەقەدەر سێ جار ووتنەوەی ... هتد و بە هەمان شێوە بۆ عیبادەتەکانی تریش ...

هەروەها نموونەیەکی تریش پرسیارکردنی

پێغەمبەر(ﷺ) لە پەروەردگاری ﴿مَتَى نَصْرُ اللَّهِ﴾[1] کەی سەرکەوتنی خوا دێت ؟ مانای وایە: قوربانی دان و ئازار چەشتن ماوەیەکی زەمەنی هەیە کە خەڵك بەرگەی تیادا دەگرن هەرچیان بەسەر بێت، کاتەکە کراوە نی یە بە بێ پێوەری زەمەنی، پێویستە کۆتایی بەرجەستە بێت، کەواتە کەی؟!

پەروەردگار یاخود پێغەمبەر(ﷺ) ڕەزامەند نەبوونە بەوەی جەنگ لە چوارچێوەی بەرنامەیەك بێت کە زەمەن و کاتی دیارکراوی نەبێت، یاخود بە بیانووی ئەوەی ئەنجامەکان لەسەر خوای گەورەیە(ﷻ) بەرنامەیەکی کراوە و نادیاری هەبێت ...

نموونە: پێغەمبەر(ﷺ) لە جەنگی (موئتە) کە سوپای ئامادە و پڕ چەك کرد، زەیدی کوڕی حاریسەی بە سەرکردەی یەکەم دانا پاشان جەعفەری کوڕی ئەبو تالب، پاش ئەو عەبدوڵڵای کوڕی ڕەواحە پاش ئەویش سوپا بە کەسێکی تری پێشنیار کرد کە خالیدی کوڕی وەلید بوو

---

[1] البقرة: ٢١٤.

بۆ جێ بەجێ کردنی پلانی کشانەوەی زیرەك...

بابەتەکەی ئێمە لێرەدا پێغەمبەر(ﷺ) خشتەیەکی زەمەنی دانا بۆ جێ بەجێ کردنی ئامانجێك کە گەیاندنی هەرەس و زیان بوو بە دوژمن، ئەگەر بەدی نەهات ئەو کات موسڵمانەکان پێشنیاری یەکێك دەکەن بۆ ئامادە کردنی پلانی کشانەوە. پێغەمبەر(ﷺ) نەیفەرموو: ئەی عەلی تۆش برۆ، دوای عەلی عوسمان برۆ، دوای ئەویش زوبێر پاشان تەڵحە ... هتد تاکو گشت هێزی سەرکردە موسڵمانەکان بەکارببات بە بیانوی هەر دەبێت سەرکەوین ...

پێغەمبەر(ﷺ) خشتەیەکی زەمەنی دانا بە سێ سەرکردەی دیار کرد و بەو سێ سەرکردەیە توانای موسڵمانەکان و توانای دوژمن دەپێورێت و پێویست بە تێئالآن ناکات ئەگەر توانایان نەبێت، لێرەدا پێغەمبەر(ﷺ) هەڵسا بە دیارکردنی خشتەیەکی زەمەنی و کارەکە بەسەرکەوتوویی بە ئەنجام گەیشت، هەروەها ئەم کارەی پێغەمبەر(ﷺ) ناونبێین (گۆڕانکاری یاخود ڕاستکردنەوەی پلان) کە وەك باسمان کرد بنەمایەکە لە بنەماکانی

پڕۆگرامسازی (شلگێڕی)...
هەمان ووتە بۆ ئەوە کەسەی دەیەوێت گۆڕانکاری لە خودی خۆی بکات، هەر قۆناغێك و هەر نەریتێکی نێگەتیف کە دەتەوێت بیگۆڕیت دەبێت پلانێکی زەمەنی بۆ دابنێی، بۆ نموونە نەریتی جگەرەکێشان لە چوارچێوەی زەمەنێك و نەریتی مانەوەی شەوان لە چوارچێوەی زەمنێك و نەریتی ئەم و ئەم و ئەم ...
وا بە باش دەزانرێ هەردەم زەمەنەکە بە نووسین بنووسرێتەوە لەگەڵ ئەو ئامانجەی کە دەمانەوێت بە دەستی بهێنین و هەموو ڕۆژێك کەسی پەیوەندار سەیری بکات بۆ نوێ کردنەوەی تواناکانی، چەند ژیرە و چەند جوانە کە بەتەنیا دانیشێ و لە پەڕاوێکی تایبەت خشتەی باشەکانی و خراپەکانی بنووسێت تاکو گەشە بە لایەنە باشەکانی بدات لە چوارچێوەی بەرنامەیەکی زەمەنی دیارکراو، هەروەها گۆڕانکاری لە خراپەکانی بکات لە چوارچێوەی بەرنامەیەکی زەمەنی دیارکراو.. لەو کاتەدا کرداری ژیانێکی جوان و ڕژد دەست پێدەکات لە ژیانی هەریەك لە ئێمە...

٤. نزا و پارانەوە:

بنەمایەکی سەرەکی یە لە بنەماکانی پڕۆگرامسازی، بە دەست هێنانی ئەنجامی هەنگاوەکان و ئامانجەکان بە دەستی خوای گەورەیە (ﷻ) و ئەو خاوەنی مۆڵەت دانە بۆ بە دەستهێنانی هەر شتێك جا مرۆڤ هەر چەندە هەوڵ بدات لە داهێنانی زمانێکی کاریگەر.

بۆ نموونە ئەگەر سەیری ئەم ئایەتەی خوای گەورە (ﷻ) بکەین دەبینین دوعا و نزا و پاڕانەوە لە پشت ئەو کەسەیە کە بەرزترین و مەزنترین ئامانجەکانی دەوێت:

﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَإِلَٰهٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلاً مَا تَذَكَّرُونَ﴾[1].

واتە: ئایا کێ یە جگە لە (زاتی پەروەردگار) کە بێت بە هانا و هاواری لێقەوماو و بێ دالدەوە، کاتێك کە نزا دەکات و لێی دەپاڕێتەوە، ئەوسا بەلا و ناخۆشیەکان

---

[1] النمل: ٦٢.

لا دەبات و دەتانکاتە نیشتەجێ و جێنشین لە زەویدا، ئایا ڕەوایە لەگەڵ ئەو زاتە خوای تر هەبێت؟! کەمێك یادەوەری وەرگرن و تێفکرن و بیرکەنەوە ...[1].

- لە پێناو ئەم ئامانجە بەرزانە کە ناکرێت بە بێ بنەمای نزا و پارانەوە - خوای گەورە (جل جلاله) نزا و پارانەوەی کردۆتە عیبادەت - کاتێك دەفەرموێت: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾[2].

واتە:(ئەی خەلکینە) پەروەردگارتان دەفەرموێت: ئێوە هانا و هاوار بۆ من بێنن دوعا و نزاتان گیرا دەکەم، چونکە بە ڕاستی ئەوانەی خۆیان بە گەورە دادەنێن و من ناپەرستن، بە سەرشۆڕی و خەجاڵەتی و کزیی و بچوکییەوە دەخرێنە ناو ئاگری دۆزەخەوە...[3].

بەڵام ئەو کەسەی نزا و پارانەوە لە خوای گەورە

---

[1] تەفسیری ئاسان.

[2] غافر: ٦٠.

[3] تەفسیری ئاسان.

(ﷻ) ناکـات ئـەو خـۆی بـە گـەورە دەزانێـت بەرامبـەر عیبـادەت کردنـی خـوای گـەورە (ﷻ)، لێـرەدا عیبـادەتی دوعا و نزا فەرز کراوە لـە لای خـوای گـەورە (ﷻ) و فـەڕزە لەسەرمان بۆ بە دەستهێنانی خێر و بە دەست هێنانی ئەو ئامانجـەی کـە دەمانـەوێت بـە دەسـتی بهێـنین هـەر وەك خوای مەزن سەبارەت بەو کەسانەی داوای فەزڵ و خێـر و ئامانجەکان دەکەون دەفەرموێ: ﴿وَسْئَلُوا اللَّـهَ مِنْ فَـضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً﴾[1].

واتـە: هەمیـشە و بـەردەوامیش داوای بەخـشش و بەهرەی خوا بکـەن، بەراستی خـوا هـەمیش و بـەردەوام بە هـەموو شـتێك زانایـە[2]. خـوای دلۆڤـان دوعـا و گـەران بـە دوای زانستی بەیەکـەوە بەسـتۆتەوە تـاکو هـیچ کەسێك وا گومـان نـەبات کـە دەتـوانێ تـەنها بـە هـۆی زانـستەکەی وویستەکانی بە دەست بهێنـێ بـەبێ پـەنا بردنـە بـەر دوعا کردن لە خوای گـەورە (ﷻ) هـەروەك دەفـەرموێ: ﴿إِنَّ اللَّـهَ

---

[1] النساء: ٣٢.

[2] تەفسیری ئاسان.

﴿كَـانَ بِكُـلِّ شَـيْءٍ عَلِيمـاً﴾[1] دەلالەتـە کـەوا زانـستی خـوای گـەورە (ﷻ) زۆر گـەورەتر و مـەزنتر و گـشتگیرترە لـە هـەر زانستێك کە بەخشیوویەتی بە بەندەکانی...

هەمان بیرۆکە لە فەرمودەی خوای گەورە (ﷻ):

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[2].

واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لە خوا بترسن و پارێزگـار بـن، لـە ڕێگـەی هـەموو هۆکـار و کردەویـەکی چـاکەوە هـەوڵ بـدەن (ڕەزامەنـدی ئـەو زاتـە بـە دەسـت بهێنن)[3].

ئـامراز و هۆکـار بـەبێ خـوای گـەورە (ﷻ) هـیچ بەدەست ناهێنێ، جا ئەم ئامراز و هۆکارە چ جۆرێك بێت و شێوەی هەر چۆنێك بێت ...

خوای گەورە (ﷻ) دەربارەی ئامانجەکانی دوعا و

---

[1] النساء: ٣٢.

[2] المائدة: ٣٥.

[3] تەفسیری ئاسان.

نــزا و پارانـــەوە و پێویـــستی دوعــا وەك بنەمایــەك کــە پێویـستە بـەکاربهێنین دەفـەرموێ: ﴿قُـلْ مَـنْ يُنَجِّـيكُمْ مِـنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعاً وَخُفْيَـةً لَـئِنْ أَنْجَانَـا مِنْ هَـذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٦٣﴾ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ﴾[١].

واتە:

٦٣: پێیان بڵێ: کێ فریاتان دەکەوێت و ڕزگارتـان دەکات لە تاریکستانی ووشکانی و دەریادا (کاتێ کە گیر دەخۆن) و بە کەساسی لێ ی دەپاڕێنەوە، بە نهێنـی هانـای بـۆ دەبـەن (بـەڵێن بـە خـوا دەدەن و دەڵـێن) ئەگـەر لـەم تەنگانەیە رزگارمان بکات بە دڵنیایی یـەوە دەچینە ریزی سوپاسگوزارانەوە..

٦٤: تـۆش پێیـان بڵـێ: هـەر خـوا (لـەو تەنگانەیـە) رزگارتـان دەکـات، وە لـە هــەموو تەنگانەیـەکی تـریش، کەچـی پاشـان (زۆربەتان) هـاوەڵ و شـەریکی نـاڕەوای بـۆ بڕیار دەدەن[٢].

---

[١] الانعام: ٦٣ — ٦٤.

[٢] تەفسیری ئاسان.

لـەم پێنـاوەدا دوعـا و نـزا عیبادەتـە و شـتێکی لاوەکـی نـی یـە لـە ئیـسلام دا هـەر وەك پێغەمبـەر(ﷺ) دەفـەرموێت: ((الـدعاء هـو العبـادة)) واتـە: دوعـا کـردن عیبادەت کردنە...

٥. ئارامگرتن:

چەند دوعا و نزامان لە خوای گەورە (ﷻ) کرد و ئیجرائاتی پێویستمان بۆ پرۆگرامکردنی کارەکە وەرگرت. هـەروەها چـەندە پلانمـان دارشـت و تێفکـرین و ماندووبووین بە ئومێدی گۆرانکاری، ئەوە گشتی چۆن بوو؟

یاخود چ ناوێك لەو ئەرکە دەنێیت هەر لە دەست پێکردنـی کارێکی رێك و پێك تاکو کۆتایی کارەکە کە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین سەرەرای دوعا کردن؟

نـاوی دەنـێین (ئـارامگرتن) و ئـارامگرتن نەبووایە ئەوا کارەکەمان تـەواو جیٚ بـەجیٚ نـەدەکرد وپاداشتمان وەرنـەدەگرت. ئـارامگرتن عیبـادەتێکی ئـایینی گرنگـە پێمـان دەڵێت: پێویـست بـە پەلـەکردن و شـێوان ناکات

یـاخود بـەبێ پلانێکـی تۆکمـە و دروسـت ناگـەیت بـە وویستەکانت، چونکە ئەوە پێچەوانەی ئارامگرتنە کە وا دەکات بەرگەی زەحمەتیەکانی بەدەستهێنانی خواستەکان بگریت، هەروەها ئارامگرتن گرنگە بەشێوەیەك کە ڕەتی ئەوە نەکاتەوە کە تۆ خۆت ببەستیەوە بە کاتی دیارکراو بۆ بەجێ گەیاندنی ئەرکەکان و کارەکان و ئامانجەکان چونکە ئەمانە لە بنەڕەت دا بەرنامەیان کراوە نی یە بەبێ ڕێکخستنێکی زەمەنی.

دەرباری ئارامگرتن خوای گەورە (ﷻ) دەفەرموێ: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[1].

واتە: بەڕاستی تەنها خۆگران (ئارامگران) پاداشتیان بێ سنوور و بێ ئەندازەیە ...[2].

٦. یاد کردنەوە (زیکرکردن):

بنەمایەکە کە پێویستە پڕۆگرامساز دەست بەرداری نەبێت چونکە ئەو روحی کارەکانمانە لە کاتی

---

[1] الزمر: ١٠.

[2] تەفسیری ئاسان.

هەڵسانمان بە هەنگاوەکان و ئیجرائاتەکانمان، هەروەها پاڵپشت و یارمەتیدەرێکی بەهێزی نزا و دوعایە بە شێوەیەك یادکردنەوە دەبێتە هۆی ئەوەی خوای گەورە (ﷻ) یادمان بکاتەوە وەك دەفەرموێ: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلا تَكْفُرُونِ﴾[1].

واتە: (دەی کەواتە)(ئەی ئیمانداران یادی من بکەن، منیش یادی ئێوە دەکەم، وە سوپاسگوزاری من بن و سوپاس ناپەزێر و ناشوکر مەبن)[2].

هەروەها عیبادەتێکە بە دڵەکان دەکرێت نەوەك بە جەستە هەر بۆیە مەرجە زۆر ئەنجام بدرێت ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْراً كَثِيراً﴾[3].

واتە: ئەی ئەو کەسانەی ئیمان و باوەڕتان هێناوە زۆر زۆر یادی خوا بکەن (هەمیشە ناوی پیرۆزی ئەوتان لە یاد بێ لە دڵ و دەروونتان جۆش بخوا و بێتە سەر زارتان)

---

[1] البقرة: ١٥٢.

[2] تەفسیری ئاسان.

[3] الاحزاب: ٤١.

(١).

هەروەها بەڵگەشە کەوا ئامانجەکانمان بۆ بەدەست دەهێنیٚ، هەروەها ئامانجە گەورەکان کاتێك خوای گەورە (جل جلاله) دەفەرمووێ: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيراً وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْراً عَظِيماً﴾[٢].

واتە: ئەو پیاو و ئافرەتانەی کە زۆر یادی خوا دەکەن، بەخشین و لێبوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێ سنووریان لە لایەن خوای گەورە (جل جلاله) بۆ ئامادەکراوە[٣].

ئایا کەس هەیە ئامانجی لێخۆشبوون نەبێت لە ژیانیدا؟!

ئایا کەس هەیە ئامانجی بەدەست هێنانی پاداشتی مەزن نەبێت جا هەر چۆنێك بێت و هەر چەندبێت؟!

پرسیارتان لێدەکەم چۆن پێغەمبەر ئیبراهیم (عليه السلام)

---

(١) تەفسیری ئاسان.

(٢) الاحزاب: ٣٥.

(٣) تەفسیری ئاسان.

لـه نـاو ئاگرەکـه هاتـه دەرەوە؟! بـەڵکو چۆن ئاگرەکـه بووە سارد و سەلامەت؟!

ئایا بە ووتنـی: ﴿حـسبي الله ونعـم الوكيـل﴾ نـەبوو کاتێك پشتی بە خوا بەست؟! ئایا ئامادەگی ترس لە دڵی حەزرەتی ئیراهیم (علیه الصلاة والسلام) واینەکرد چەقۆ نـەبڕێت کاتێك لەسـەر ملـی ئیسماعیلی کوڕی دانا؟ ئایا هیچ ئامادەگی زیاتر هەیە لەمە کە کوڕی خۆی سـەربڕێت بـۆ قوربـانی لـە پێنـاو خـەونێك کـە بینـی بـووی یـاخود پەیامێك کە بۆی هاتبوو؟!

بـەڵام بـاس لـە فـەرموودەی خـوا دەکـەین کـە دەفـەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيراً لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[1].

تۆ سـەیر بکـە: لـە کـاتی ڕووبـەڕوو بوونـەوە لەگـەڵ دوژمـن بـۆ سـەرکەوتن بەسـەریدا پێویـستت بـە یـاد کردنەوەی خوا هەیە.

---

[1] الانفال: ٤٥.

من پرسیار دەکەم:

چۆن مرۆڤێکی ژێر پلان دادەرێژێ بۆ کار و ئامانجەکانی بەبێ ئەوەی ڕوحێك بدات بە پلانەکەی تاکو پلانەکەی زیندوو بێت نەوەك مردوو، هەر بۆیە پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێ: (نموونەی ئەو کەسەی یادی خوای پەروەردگار دەکاتەوە لەگەڵ ئەو کەسەی یادی پەروەردگاری ناکاتەوە وەکو نموونەی زیندوو و مردوو وایە).

- لەبەر ئەوەی باسمانکرد کە پێویستە بگەین بە ئامانجەکانمان بە ئاسانترین وە باشترین وە خێراترین ڕێگا بۆ ئێمە دڵنیاتان دەکەینەوە کە یاد کردنەوەی خوا یارمەتیدەرە بۆ ئەم مەبەستە، ئەو کەسانەی یاد کردنەوەی خوا بەکاردەهێنن ئەوا ئەو لە لایەنی خواوە پارێزراو دەبێت وە لەکاتی جێ بەجێ کردنی پلانەکانی هەنگاوەکانی خێراتر و گەورەتر دەبن، وە کارەکانی بۆ ئاسان دەبێت هەربۆیە پێغەمبەر(ﷺ) لە فەرموودەیەکی قودسی دا دەفەرموێت: (خودای گەورە دەفەرموێت من لە

جێگەی گومانی بەندەکانم وە من لەگەڵی دام ئەگەر یادی کردم، ئەگەر لە دەروونی خۆیدا یادی کردم من لە لای خۆم دا یادی دەکەم، وە ئەگەر لە نێو کۆمەڵێک یادی کردم من لە نێو کۆمەڵێکی باشتر یادی دەکەم.

هەروەها یادکردنەوەی خوا چۆن روح و ئامرازێکە کە پێویستە هەر بەم شێوەش ئامانجە هەروەك چۆن لە ئایەتی رابردوو باسمان کرد وەك پێشەنگ و نموونە وەرگرتن پێویستە وەك خوای گەورە (ﷻ) دەفەرموێت: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾[1].

واتە: بەراستی لە پێغەمبەر(ﷺ)ی خودا چاکترین نموونەی تەواو و رێك و پێك بەدی دەکرێت تا چاوی لێبکەن و وە شوێنی بکەون، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە (ڕەزامەندی) خوایان مەبەستە (سەرفرازی) قیامەتیان ئاواتە (هەمیشە و بەردەوام) یادی خودا بە زۆری ئەنجام

---

[1] الاحزاب: ٢١.

دەدەن و (زمانیان پاراوە بە یادی ئەو)[1].

یادکردنەوەی خـوا ئامانجێکە کە ئامانجەکانی تـر دەژینێتـەوە هـەروەك پێغەمبـەر(ﷺ) دەفـەرموێت: (ئایـا پێتـان ڕابگـەیێنم بـە باشـترین کردەوەتـان وە پاکترینیـان لـە لای مەلیکتان وە بەرزترینیان لـە پلـەکانتان وە خێرتربێـت لـە بەخـشینی زێـر و پـارە وە خێرتربێـت بۆتـان لـەوەی دوژمنانتان توش بێت و لە ملیان بدەن و لە ملتان بدەن؟! ووتیان بەڵێ: ووتی: یادی کردنـەوەی خـوای گـەورە (ﷻ) بکەن).

---

[1] تەفسیری ئاسان.

دروستبوونی زانستی
پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری

لە پەڕاوەکانی پێشتر هەرچی باسمان کرد دەربارەی زانستی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری هێمایەکی بڕاوەیە کە دەیسەلمێنێ ئەم زانستە لە هەناوی شەریعەتی ئیسلام لە دایك بووە، هەروەها بەرهەمی بیرکردنەوەی ئیسلامە، ئەم هەقیقەتە وامان لێناکات باس لە ڕۆڵی هەردوو زانای ئەمەریکی (دکتۆر جۆن گارندر زانای زمانەوانی و (گارندر باندلەر) زانای بیرکاری وپرۆگرامسازی نەکەین کە لە سالآنی حەفتاکان یەکەم کەس بوون ئەم زانستەیان داڕشت.

بەڵام زانای عێراقی (محمد تکریتی) ئەم زانستەی ناونا (ئەندازەی دەروونی)...

من لەم لێکۆڵینەوەیەم دا پارێزگاریم لە ناوەکانی کردووە و پێناسەکانم لەسەر بنەمای ناوەکان داڕشتووە، ئەوەی لای من گرنگ بوو ڕێکخستن و گەشەپێدانی ئەو

شتانەی ئەوان دایان ڕشتبوو هەروەها پێکەوە کۆك بووین لەسەر چۆنیەتی زنجیرە بەند و پۆلێنکردن و داڕشتنی ئەم زانستە.

هەروەها من یەکەم کەس بووم هەڵسام بە ئیسلام کردنی تەواوی ئەم زانستە، من هەڵسام بە نمایشکردنی بەڵگە ئیسلامیەکان بە ڕێگەیەکی زۆر شیاو، سوپاس و ستایش بۆ خودای پەروەردگاری جیهانەکان وە داوای لێدەکەم ڕاستگۆ و ڕاست بم لە ووتن و لە کردەوەکانم.

لە لایەکی تر گرنگ ئەوەیە من ناوم لەو زانستە دەنێم (زانستی هەنگاوەکان) چونکە زانستێکە بە شێوەیەکی سەرەکی پشت دەبەستێت بە دانانی وە ریزکردنی هەنگاوە دیارکراو وسنووردارەکان بۆ گەیشتن بە ئەنجام کاتێك ئامانجێکی دیارکراوی هەبێت...

ئەم زانستە و وویستەکانی جێ‌ناهێڵێ بۆ بیردۆزەکان و فەلسەفە، بەبێ ڕێکخستن و دابەشکردن و بیردۆزکردن فەلسەفەکردنی...

هەروەها ئەم زانستە (زانستی هەنگاوەکان) بە بەرجەستەکراوی دەبینین لەبەشی کردارەکی کە چەندین

ڕێنمایی و هۆشداری و ووریاکردنەوەی تێدایە، هەنگاو به هەنگاو (١ – ٢ – ٣ ... هتد) .

ئەگەر بێت و ڕێنماییەکان و هۆشداریەکان و ووریاکردنەوەکان ریزبەند نەکرابان و بەشێوەی پەخشان داڕێژرابووایە ئەو کات بێ کاریگەر دەبوون وە توانای پڕۆگرامکردنی دەروونی نەدەبوو چونکە رووت دەبوو لە شێوازی قەناعەت پێ کردن قەناعەت قبوولی ووتاری پەخشان ناکات بەڵکو قبوولی ووتەیەکی ریزبەند و پڕۆگرامکراو دەکات.

بۆیە من ئەم زانستە بە (زانستی هەنگاوەکان) پێناس دەکەم کە بریتی یە لە: زانستێك فێرمان دەکات چۆن وێنە و نەخشەی هەنگاوەکان داڕێژین بۆ بەدەست هێنانی وویستەکانمان یاخود بۆ بەدەستهێنانی گۆڕانکاریەك یاخود بۆ پێکانی ئامانجێکی دیارکراو لە هەر بوارێك لە بوارەکانی ژیان...

کتێبخانەی pdf ›

CLOSED GROUP · 122K MEMBERS

Announcements Photos Events Files Albums

Write something...

بەشی پراکتیکی

دەروازی بەشی پراکتیکی

ئێستا دوای بەشی تیۆری ئەکادیمی ساکاری پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری کە من زیادەیەکی تازەم خستە سەری وەك هەوڵێك بۆ جۆشدانی موسڵمانان لەم جیهانەدا بۆ بەکارهێنانی ئەم زانستە لە رێچکە راستەکەی کە فرِوفێڵی تیادانی‌یە و رووتە لە هەر جۆرێکی یاریکردن بە ئەقڵی خەڵکی.

دوای ئەم بەشە پێویستە بچمە بەشی پراکتیکی وەك هەوڵدانێکی متمانە پێکراو بۆ گواستنەوەی ئەم زانستە بۆ کردار و جێبەجێ کردن و پێ دادەگرم لەسەر سەرکەوتن، و بە دەستهێنانی سەرکەوتن لە رێگەی رێنماییکردنیان بە چەند هەنگاو و رێگەو ئامرازێك کە دەستپێدەکات بە رزگارکردنیان لە نائومێدی و نیگەرانی و دڵە راوکێ و هاوشێوەکانیان تا دەگاتە بەرزتر لە مانە لە چۆنیەتی پلاندانانی رێکوپێك و وێنە کێشانی وورد بۆ ئامانجەکان و بەرو بوومی چرو پری سەرکەوتن..

بابەتەکان گشتین و دەتوانین جێبەجێیان بکەین لە گشت لایەنەکانی ژیان، لە خودی خۆمان، لە خێزانمان و لە ژیانی هاوسەرێتی، لە کارکردن و لە خوێندن و لە بەرزترین ئاستی دامەزراوەکان و لە پەیوەندیە گشتیەکان... هتد.

ئەو کەسەی هەنگاو دەنێ بەرەو سەرکەوتن لەم کتێبەدا دەدۆزێتەوە کە خۆی مرۆڤێکی مەزنە، مەزنیەکەی لەوە دروست دەبێت کە ئەم هەقیقەتە دەزانی کەوا دوژمنی یەکەمی بریتی یە لە دەروونی خۆی و پێویستە بە جورئەت و ئازاییەوە لێی دەرباز بێت...

بۆ لێی دەبازنەبێت ئەگەر بێتوو پێشتر گوناح و سەرپێچی و هەڵەشی کردبێ و هەرەسی هێنابێ!

بۆ نا! لە کاتێك ئەو مەزنەو شکۆدارە چونکە خوای گەورە فەرمانی بە گشت فریشتەکانی کرد کڕنۆشی بۆ بەرن لە ناویاندا فریشتەی مردنیش کە زاڵە بەسەر هەموو شت جگە لە خوای گەورە...

جارێکی تر...وەرە... هەر ئێستا دەستپێبکە و پێشبڕکێ بکە لە گەڵ سەر کەوتووان، هەروەك چۆن سەرکەوتن چاوەڕوانی ئەوان بوو، بە هەمان شێوە چاوەڕوانی تۆشە...

تەنها خەیاڵ بکە....

✓ بابەتەکە گەورەیە من توانام بەسەریدازاڵیە.

✓ دووربکەوە لە شەڕ و گۆرانی بۆ بڵێ.

✓ سەیری فلان بکە چی بەسەر هات، چونکە وویستی هەموو بوونەوەر لەسەر شانی خۆی هەڵگرێت.

✓ ئایا تۆ گەردوون دەگۆڕیت؟

✓ وازبهێنە لەو خەیاڵانە.

✓ کەسانی تر لە تۆ زیرەك تر بوون و چیان نەکرا.

یەکەم: جەنگێك دژی ووشەکان

بەدڵنیاییـەوە خەیاڵکردنەکـەت جـەنگێك بـوو لـە نێـوان خـۆت و دەروونـی خـۆت دا. خەیاڵکردنەکـەت گەشتێك نـەبوو تـا ئـەو کاتـەی هەستتکرد بـە ترسناکی ووشـەکان کـە هەسـتی گۆڕانکـاری لـە ناختـدا بـە ئاگاهێنایەوە، ئەو گۆڕانکاریەی کە ئیـڕدەت دەیـەوێت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن..

ئێستا... چـەند ووشـەیەکی ژەهـراوی تـرت بـۆ نمـایش دەکـەم کـە لەوانەیـە ئـیڕادەی گۆڕانکـاری و سەرکەوتنت بکوژێت جا سەرچاوەکەی خودی خۆت بێت یاخود کەسانی تر وە یاخود شرۆڤەکانی هەندێك لایـەنی ئەو واقیعەی کە تیایدا چەندین نائومێدی سەر هەڵدەدات، بەهەمانـشێوە چـەندین جۆشـدان و ئومێـد تیایـدا دەدرەوشێتەوە...

ئێستا دەست بکە بە پڕۆگۆامکردنی خۆت بەرەوە بێزار بوون و رقلێبوونـەوەی ئـەم ووشـە ژەهراویانـەی کـە

نمایشت دەکەم..

به هیوا و ئومێدو بینینی ئایندەیەکی گەشاوە و سەرکەوتوو لە دژیدا بچەنگە، دەی وەرە دەست بکە بە خوێندنەوەی ئەم ووشە ژەهراویانە و جەنگەکە مەدۆڕێنە:

١.کاتی پێویستمان نىیە.
٢.ئەو مەسەلىیە گران لەسەرم دەوەستێ و پێویست ناکات.
٣.پێشتر ئەم شتەم تاقی کردۆتەوە و سەرکەوتوو نەبووم.
٤.پێویست بەم بیرۆکە پڕو پوچانە ناکات..
٥.ئەم شتانە لە بەرپرسیارەتی من نىیە.
٦.براکەم خۆت ماندوو مەکە. دونیا ئالۆزە.
٧.وازبێنە لە زیادەڕۆیی و وەهم.
٨.ئایا تۆ توانات هەیە ئەم هەموو ئەرکە هەڵگری؟
٩.میزانیە رێگە نادات.
١٠. چی ماندووت دەکا. کارەکان گشتیان تەواون پێویستیان بە گۆڕانکاری نىیە.

١١. واز لەم بیرۆکە یە بهێنە یاخود دوای بخە..

١٢. واز لەم بابەتە بهێنە باشترە لەوەی ببیە گاڵتەجار.

١٣. براکەم کێ پاڵپشتیت دەکات لە پڕۆژەکانت.

١٤.لایەنە پەیوەندارەکان رەزامەند نابن لەسەر ئەمە.

١٥. ووتەکانت تەنها بیردۆز و دروشمی بریقەدارە.

١٦. واز لەوە بهێنە. زۆرمان دۆڕاند.

١٧. ئەم شتە زیاد لە پێویست سەردەمی یە.

١٨. ئەم شتە زۆر کۆنە.

١٩. ئایا من شت لە کەسانێکی لە خۆم بچوکتر فێربم؟

٢٠. ئەم کارە پارەی زۆر دەوێت و کەسیش هاوکاریتان ناکات.

.٢١

٢٢. با هەروا بە هەڵواسراوی بمێنێتەوە باشترە.

٢٣. هیچ سوود لە من دا نیە.

٢٤. من هەرگیز وەکو ئەو نیم..

٢٥. براکەم باردودۆخ بۆتۆ لەبارە نی یە.

٢٦. خەیاڵاوی مەبە..

٢٧. ئایا ئێمە وەکو یاوەرەکانین؟!

٢٨. ئەگەر باش بووایە باڵندە فڕێی نەدەدا.
٢٩. ئەوە بڕیاری کۆتاییمە و تکایە کەس گفتوگۆم لە گەڵ نەکات....هتد.
٣٠. من گۆناهم کرد و هەڵەم کرد چیتر سوودم نیە بۆ هیچ کارێك و سەرکەوتن.
٣١. براکەم جیهان ئەمرۆ گشتی دژی تۆیە. چۆن کاردەکەی؟! وازبهێنەو چیتر خۆت ماندوومەکە.

- (ووشەی لەم زۆرە. گشتیان بۆ مرۆڤ دوژمنن، دووچاری دارمان و بێ ئومێدی دەکەن).
- دوای ئەم ووتانە:
- ئایا خۆت پرۆگرام کرد لەسەر رق لێبوونەوەی و دوور خستنەوەیان لە بەرنامەی ژیانت؟!
- ئایا خۆت پرۆگرام کرد لەسەر پێچەوانەی ئەم ووشانە کە بەرنامەی رۆژانەت پڕبن لە ووشەی ئومێد بەخش؟!

دووەم: چەند چەکێك بۆ ڕێزی خۆگرتن و بەرگریکردن دژی نەخۆشی دەروونی

زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسەی بەرەو ئایندەو سەرکەوتن دەڕوات چەند چەکێکی بەهێز هەڵبگرێت بۆ بەرگریکردنی ئەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە لە ماوەی گەشتی سەرکەوتن دووچاری دەبێت وەك (خەم و دڵەڕاوکێ و شەرمینی و ترسنۆکی و بێ توانایی و شلەژان...). گرنگترین شت لە ماوەی گەشتەکەیدا ئەوەیە چەند چەکێکی دروست و گونجاو هەڵبگرێت کە توانای ڕێزی خۆگرتن و چاندنی متمانە بەخۆی پێ ببەخشێ. بەو کەسە دەڵێم کە بەرەو سەرکەوتن دەڕوات ئەم چەکانە هەڵبگرە و خۆت پڕۆگرام بکە کە بەشێوەیەکی نایاب بەکاریان بهێنی، ئەم چەکانەش بریتین لە:

١. هەرگیز خۆت بەراورد مەکە بەکەسانی تر نەوەك خۆت لە ئاستێکی نزمتر لە ئەوان دابنێی ئەگەر بێتو کەسانی سەرکەوتوو و پلە بەرز و مرۆڤی باشیش بن، بەڵکو تۆ لە ئەوان سەرکەوتوو

تر به....

٢. له قەدری خۆت کەم مەکەوە چونکه ئەم شته ڕێز و متمانەت پێ نابەخشێت، بەتایبەتی چونکه ئەم شێوەیه بەردەوام واتلێدەکاتگومانی خراپت به توانـاو بـەهرەکانی خـۆت ببـەی لـه گـەڵ دانـانی پـەرژینێکی پـڕ گۆمـان لـه بیرۆکـەی تێگـەتیڤ لـه دەروربەری خۆت..

٣. چێژ له هەسته پۆزەتیڤەکانی ناو ناخی خۆت وەربگره له گەڵ روخاندنی هەسته نێگەتیڤیەکان، ئەمەش به بیرکردنەوه و گەڕان دا دەبێت به دوای ئەو بەهره و ئارەزووه شاراوانه دەبێت که هەته.

ئەمەش ڕێزگرتنێکی باشت بۆ خودی خۆت پێ دەبەخشێت و دەبێتـه چەکێکی ڕێگـر دژی هەرشتێك که ئەم هەسته بۆزەتیڤانه و ڕێزگرتنی خۆت بۆ خودی خۆت بروخێنێ...

٤. پیا هەڵگوتنی کەسانی تر به دیبلوماسیەت و بـه هێـز و تەوازووعـەوه وەربگـره، هەسـتێك بـه دەروونـی خـۆت مەبەخشه کـەوا تـۆ شـایانی ئـەم

پیاهەڵگوتنە نیت، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ریسواکردنی خۆت و تووش بوونت بە نەخۆشی لە دەستدانی بەرگری دژی نەخۆشیە دەروونیەکان.

٥. هەموو شتێکی سوود بەخش بۆ خۆت بەکاربهێنە لە پێناو رێزگرتنی خودی خۆت. وەك ئامادەبوون لە کۆڕوکوبوونەوەکان بە تایبەتی ئەوانی شیاون بۆ ووزە و ئارەزووت. هەروەها وەك ئامادەبوون لە بەرنامە مەشقیەکان و گەڕان لە نێو پەرتوکخانەکان، چونکە ئەم شتانە خۆیان لە ناو دەروونت دەچێنین هەروەها لە نێو عەقڵی دیارو نادریات لە هەست و نەهەستەکانت لە دوایشدا دەبێتە هۆی دەرکردنی رەفتارێك کە پێیشبینیت نەدەکرد.

٦. تێکەڵاو بوون لەگەڵ کەسانی گەشبین و پۆزەتیڤ شتێکی گرنگە. چونکە کار لە بیرۆکە و رەفتار و هەڵسورکەوتت دەکەن و بەشێوەیەکی نەهەست لێیات فێری رێزگرتنی خۆت دەبێت بۆ سەرکەوتن بە سەریان، ئەگەر ئەم هێزە دروست

نـەبوو، هەڵسە بـە دروستکردنی و تـەنها موریـدیك مەبە بۆیان:

٧. دانپیانان بە بەهرە و تواناکانت. هەروەها فێربە کـە ڕێـز لـە بـەهرە و تواناکـانی خـۆت بگریـت، ئـەو کەســانەی پێـچەوانەی ئـەم شــتە ڕەفتــار دەکــەن سەرسەختترین دوژمنی خۆیانن.

٨. دەست پێشخەر بە لە هاوکاری کردنی کەسانی تـا لـە تواناتـدا هەیـە ئینجـا ئـەو کـات هەسـت بـە مـەزنی بـوونی خـۆت دەکـەیت. کاتێك وا هەسـت دەکـەیت بـە تـەواوەتی حاڵـەتی دەروونیـت بـەرەو باشتر دەچێت.

٩. مومارەســەکردنی ئــەو کاروچــالاکیانەی کــە خوشــتدەوێت، ئــەو کەســانەی وازدەهێــنن لــە ئەنجامـدانی ئـەو چـالاکیانەی کـە تـام و چـێژیان پێدەبەخـشێت دووچــاری کــەموکوڕی دەبــن لــە ڕێزگرتنی خودی خۆیان...

١٠. تــاقی کردنــەوە و بــەرەنگار بوونــەوەی نــوێ بکـە، خـۆڕاگر ڕاوەسـتە لـە بەرامبەریـدا و بـەرە و

دواوە مەگـەڕێوە، بـەڵکو کـەم و کوڕیـەکان راسـت بکـەوە و گەشـەی پێبـدە تـاکو بەربەسـتەکان دەبڕیت...

١١.زیـاتر و زیـاتر و زیـاتر بخوێنـەوە، بـەڵام بـەگوێرەی بەرنامـەی گرنگـی پێدانـەکانت خوێندنەوەکانت هەڵبژێرە....

١٢. خـۆت دەوڵەمەنـد بکـە بـە ئـەزموونی بەسـوود تاکو ببێتە بەشێك لە تۆ..

١٣. زیـاتر و زیـاتر متمانـەت بـە بیرۆکـەکانت هەبێتجا ئەگەر تاقیکردنەوە یان نەء...

١٤.یەکـەمجار شـتە بچوکەکان تـاقی بکـەوە ئینجـا ئەگـەر سـەرکەوتوو بوویـت شـتە گـەروەکان تـاقی بکەوە...

١٥. ووریابـە لـە حـەزو ئـاواتی گـەڵب کـە پـشت نابەسـتێ بـە ئامـانجی واقیعـی و ناگونجـێ لەگـەڵ بەهرە و تواناکانت...

١٦. بیربکـەوە لـە خێراتـرین و ئاسـانترین رێگـە بـۆ ئەنجامنـدانی کـارێکی پێویـست و بەباشـترین

شێوه....

١٧. خۆت مەبەستەوە بە وادە و بەڵێنێك كە ببێتە هۆی پەشیمانی بوونەوەت، چونكە دەبێتە هۆی لە دەستدانی ئیحترامت لەلای كەسانی تر هەروەها دەبێتە هۆی پاشكەوتنی كارەكانت.

١٨. مەشلەژێ بەرامبەر كەسانی حەسوود ئەو كەسانەی بێ ئومێدت دەكەن و ئیرەیت پێ دەبەن یاخود بەرامبەر ئەو كەسانەی كە رۆژێك لە رۆژان تۆ لاواز بوویت بەرامبەر ماڵ یان دەسڵاتیان یاخود بەرامبەر رەخنەكانیان. لە راستیدا ئەمە ترسناكترین چەكی كوشندەیە بۆ رۆیشتن بەرەو سەركەوتن و رێزگرتنی خودی خۆت...

هەروەها نەشلەژان بەرامبەر بە هەمووان چەكێكی بەرگری بەهێزی فرەوانی هەمە لایەنە كە لە توانای دا هەیە رزگارت بكات بەرەو رووناكی و جیهانێكی تازە.....

سێیەم: خۆت لە ڕەشبینی ڕزگار بکە

بۆئـــەوەی ڕێگـــە نـــەدەی ڕەشـــبینی دەســـەڵاتی بەســـەرتدا هـــەبێت و ڕێگـــەت نـــەدات بـــەرگری نەخۆشـــی دەروونی بکەیت، هەروەها ڕێگربێت لەبەردەم ڕێزگرتنی خۆت، زۆر گرنگە خۆت پڕۆگرام بکەیت بۆ ڕزگار بوون لە ڕەشبینی ئەویش بە دەستگرتنت بەم ئامرازە زانستیانە:

١. هەڵسە بە ئاماری ژمارەی ئەو ڕستە نەرێ یانـەی کە لە یەك ڕۆژدا بەکاریان دەهێنی. چەند جار دەڵـێ ی ((نامـەوێت)) — ((نـاتوانم)) — ((خۆشـم نـاوێ)) — ((نازانم)).

٢. دوای ئەوە دەست بکە بە گۆڕینی ئەم ڕستە نەرێ یانە بۆ ڕستەی ئەرێ وەك: ((دەتوانم)) (دەمـەوێ)) — ((هەڵدەدەم)) — ((خۆشم دەوێ)) — ((دەزانم)).

٣. بیرکردنـــەوە و ئـــەقڵت لـــە مانـــاو بیرۆکـــە ڕەشبینیەکان ئەوا ڕێگەی بدە و لە گـەڵێ بڕۆ تـا دوا سنوور کە دەیەوێت بڕوات. بەڵام لێرەدا ((پێویستە پێبکـەنی)) و وازی لێبهێنـە بـا هێـز و ووزەی خـۆی

بەتاڵ بکاتەوە لەو کاتەشدا تۆ پێکەنینی سەرکەوتوو پێدەکەنی و لە ناویدە بەیت، پێبکەنینی کەسێك کە لیٚی نەترسی هەتاکو ئەگەر شتەکە واقیعیش بێت.
لێرەدا هەڵ بدە بڕوا بەخۆت بهێنی کەوا تۆ توانات هەیە ئەم هێرشە لە خۆبگری، هەروەها بڕوا بەخۆت بهێنی کە توانات هەیە مامەڵەی لەگەڵ دا بکەی و لیٚی رزگار بیت...

پابەندبوون کردن بەم شتە باسکراوانە هەرگیز پێویستی بە توانایەکی دەروونی زەحمەت نییە...

٤. لە پەیوەندی نێوان خوت و دەروونتدا وا بکە تۆ زاڵ بیت نەوەك ئەو، بەشێوەیەك هەرگیز ئالای خۆبەدەستەوە دان بەرز نەکەیتەوە لە بەرامبەر هەلوێستە زەحمەت و سامناکەکان دا و راستەوخۆ هەڵستە بەلە خۆگرتنی هەلوێستەکان و بەسادەو ساکاری مامەڵەیان لەگەڵ بکە بەر لەوەی رەشبینی باڵ بەسەر سینە و دەروون و بیرکردنەوەت دابکێشی.

٥. دووربکەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی

ڕەشبین و نەخۆش بە دەردی بێ توانایی تەنها ئەگەر بتەوێت چاکسازیان بکەیت بەمەرجێك لە ڕووی دەروونی توانات هەبێت بەرگری ئەم پەتایە بکەیت یاخود بە بیانووی ڕاست و دروستی ووشەکانیان کاریگەریت لەسەرنەکەن. بەهەمانشێوە دووربکەوە لەو کەسانەی تاقیکردنەوە ناتەواو و سەرنەکەوتووەکانی کەسانی تر لەگەڵ بارودۆخی تۆ هاوشێوە دەکات...

٦. خۆت ڕابهێنە لەسەر هەڵسان بە بانگەشەکردنی خەڵك بۆ کەمکردنەوەی ڕەشبینیان بۆ شتەکان و ئەنجامەکان، ئەوکات بە تواناتر دەبێت لەسەر پاراستنی خۆت لە چنگ ڕەشبینی...

٧. خەونە پۆزەتیڤەکانی خۆت کارپێ بکە، هەروەها دانبنێ بە بوونی بیرۆکەی هەڵە و(وەهم) و بوونی چەند شتێك کە ناتوانین پێی بگەیت.

بۆ نموونە:

ئەو کەسەی خەون دەبینی بە بەدەستهێنانی بڕوانامەی دکتۆراه یاخود ببێتە خاوەنی کۆمپانیایەکی

گەورە ئەوا ئەو مرۆڤە دوورە لە هێلی وەهەم و خەونەکەی دەتوانرێت ببێتە هەقیقەت...

بەڵام کەسێك خەون بەوە ببینێ ببێتە سەرۆکی ئەمریکا خۆشی بەڕەگەز عەرەبە، پاشان ببێتە سەرۆکی مالیزیا، ئەوە وەهمەو نا واقیعی‌یە..

٨. هەر ئێستا دەستبکە بە هەڵوەشاندنەوەی گشت ئەو یادگاریانەی دەبێتە هۆی گۆڕینت لە مرۆڤێکی بەختەوەر بۆ مرۆڤێکی دۆڕاو و دڵتەنگ و خەمۆك...

٩. لە کاتی هەرەس هێنانت لە شتێك (جا هەر شتێك بێت) دوای بەجێگەیاندنی گشت هۆکارەکانی سەرکەوتن کە لە توانات دا هەبوو، تا لە توانات دا هەیە هەڵستە بە هەوڵدان بۆ دڵخۆشکردنی خۆت، چونکە ئەو شتەی تۆ هەرەست تیایدا هێناوە نووسراوە لە قەزاو قەدەری خوا، ئەگەر بێتو سەرکەوتوو بوای لەوانەیە کارەساتێکی (موسیبەتێکی) بەدوا هاتبایە کە نە تۆ نە خوا نە خەڵك پێی ڕەزامەند نەدەبوون، بە راستی ئەوەیە باوەڕبوون بە قەزاو قەدەری خوا و رازی بوون بە

ئـەوەش ئەمــە ناگەیـەنێ کـە جـارێکی تـر هــەوڵ نەدەیەوە، ڕەنگە کاتەکە لە حاڵەتێکی تر باشتر بێت بۆ تۆ لە کاتی ئێستا و ڕابردوو کە لە وانەیە زیانێکی ترسناکی تیا بووایە ئەو شتەی لە کاتێکی دیاریکراو دەگونجێ، لـە کـاتێکی تــر ناگونجــێ، ســـەرکەوتن بریتـــی یـــە لـــە هەڵسانەوەت دوای هەر کەوتنێکت...

١٠. ووریابە لە لە ڕزین و شلەژان و هـەژان بەرامبـەر ڕابردوویـێک کـە تیایـدا، گونـاح یـان سەرپێـچی یـان هەڵەیەکت تیایدا ئەنجام دابێت.. یاخود هەرەسێکت تیایدا هێنابێت....

ئەوە بزانە هەژان و لاوازیت بەرامبەر ئەم ڕابردووە وات لێـدەکات ترسـنۆك بیـت لـە پێـشکەوتن بـە تایبـەتی کاتێـك دەبینـی شـتێك یـان یـەکێك دەبێتـە بەربەسـت لـە بەردەم کاروانی پێشکەوتنت و قەناعەتت پێ دێنـێ کـەوا تۆ چیتر بە کەڵکی هیچ نایێت تازە تەواو تۆ فوتایت.

دڵنیایـە ئـەو کەسـەی گونـاح یـاخود سەرپێـچی

دەكات واتای ئەوە نىيە تەواو چيتر ناتوانێ سەركەوتن بە دەست بهێنێ. بەڵكو لە زۆربەی كاتەكان... من ئەوەم هەستەت پێ كردووە لە زۆربەی كچ و كوڕە گەنجەكان بە گوێرەی ئەزموونم كە گوێبیستی ئاریشەكانیان بوومە وەك قوتابیان یاخود وەك كرێكاران لە ژیاندا) مرۆڤی سەركەوتوویان لێدەردەچێت و دەگەنە پلەیەك كە كەسانی تر پێی نەگەیشتوون...

كەواتە: ملكەچ بوون بەرامبەر رابردوێكی پڕ حەسرەت جا ئەم رابردووە نزیك یان دوور ئەوە دووبارە كردنەوەی سەرپێچی یان هەڵە وەیان هەرسە یاخود سەرنەكەوتنە...هتد.

وە پاشان دەبێتە هۆی تۆخكردن و چاندنی رەشبینی لە دەروونت...

ئایا كەس بۆ خۆی یان بۆ كەسانی تر بەمە رازی دەبێت؟!

چوارەم: زاڵ بە بەسەر ووشەی ((وادەکەم))

پێشتر، پێمان ووتی: وەرە چەکی بەرگری دژی نەخۆشی دەروونی هەڵبگرە هەروەها چەکی ڕێزی خۆگرتن، دوای ئەوەی چەند ووشەیەکمان نمایشی کردیت کە ئەم ووشانە وەك دوژمن وانە روحی رۆیشتنت بەرەو سەرکەوتن دەکوژێ. هەروەها پێش ئەم بابەتە ((زاڵ بە بەسەر ووشەی وادەکەم)) پێمان ووتی: پێویستە خۆت رزگار بکەیت لە رەشبینی و بەمتمانەوە چەکەکانت هەڵبگریت بۆ رزگار بوون لە دوژمنەکانت، ئێستا هەر بۆ دڵنیاکردنەوە وەکە پاڵنەرێك بەرەو سەرکەوتن پێت دەڵێم: ((زاڵ بە بەرسەر ووشەی وادەکە)) بەڵێ سارد و سوڕمەبە لە جێبەجێ کردنی ئەو شتانەی نمایشت کرا...

کەواتە ئێستا بڕیارت دا زاڵ بیت بەسەر ووشەی وادەکەم و بەسەر دواکەوتن، مادەمەکی ئەم بریارەت دا وە پێویستە ئەم رێگایانە بگریتەبەر:

١. ئارەزووی کارکردن لە لای خۆت بە هێز بکە بەڵێ زۆر لە خۆت بکە کاربکەی ئەگەر بێتو بشترسی لە

کارکردن..

٢. بە تەواوەتی ئەوە تێ بگە کە ئەو شتەی لەبەرامبەرتە بریتی‌یە لە دەرفەتێك کە نابێت لە دەست بچێت تەنها بۆ چەند ساتێکیش بە تایبەتی ئەگەر دوای ئەوەی راوێژت بە خەڵکی بە ئەزموون کرد و دوای پشت بە ستن بە خوای گەورە...

٣. لێرەدا بە یادی خۆت بهێنەوە ئەو کەسانەی ئێستا لە لوتکەنە و سەیری خۆشت بکە لە کوێ ی...ئەو کاتە خێرا هێزی سووربوون لە ناخت دا دروست دەبێت..

٤. پەشێمان بەوە لەو ساتانەی کە رۆیشت و هیچت نەکرد جگە لە قسەکردن وەك (جارێ سەرەتای تەمەنمە..هێشتا کاتی ئەوە نە هاتووە) یان وەك (بەیانی ئەم کارە دەکەم مادەمەکی کاتم زۆر لەبەر دەستە) وەیان (بۆچی پەلە کردن؟ کارەکە ئاسانە!!)

تۆ بەر لە دەستپێکت بەم جۆرە ووشانە دەوری پاڵەوانێتی خۆت لەم ژیانەدا هەلدەوەشێنیتەوە

سەرکەوتنەکەت. ئەگەر سەریشکەوتی ئەوا سەرکەوتنەکەت زۆر ئاسایی دەبێت هیچ تامێکی نابێت...

٥. لە لایەکی تر. زۆر وریای خەوتنت بە. بە هەمانشێوە وریای کات رابواردنەکانت بە بە تەلەفزیۆن یان مانەوەی شەوان یاخود گەشتەکانت ئەمانە گشتیان پاڵنەرن بۆ بەندکردنت لە قەفەزی ووشەی وادەکەم بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت بێ ئەوەی هەست بەو بەڵایە بکەیت.

٦. ئاگاداری کابوسی هەقیقەت بە!

کابوسی هەقیقەت چی یە؟!

دواخستنی کار و وات لێدەکات کزبیت و دواتر گەرم و گوڕ نەبیت لە ئەنجامدانی کارەکە پاشان لە کارەکەت رەزامەند نابیت و وادەبینی کە پێچەوانەی ئەو پلانەیە کە داترشتبوو..

بۆیە ((دوای پلاندانانت یەکسەر هەڵسە بە جێبەجێ کردنی))

٧. دووربکەو لە تێکەڵاوبوون لە گەڵ ئەو جۆرە کەسانەی کە کارکانیان بەردەوام دوادەخەن. بەڵکو لە کەسانی بێ توانا و تەمبەڵ دووربکەوە کە هەڵناستن بە ئەنجامدانی چالاکی و کارەکان بە بیانوی ئەوەی توانایان نییە، یاخود بە بیانوی ئەوەی زیاتر و زیاتر دیراسەی بابەتەکە دەکەن و تەمەنیشیان زیاتر و زیاتر بە سەردەچێت و حاڵی ژیانیش زیاتر و زیاتر دەگۆڕێت و ساتە مێژوویەکان دەیانبڕێت و ئەوانیش بێ ئاگان.

٨. بەردەوام کەسایەتیت ڕێکبخە ڕێکخستنی کەسایەتی هاندت دەدات بۆ زیاتر لە ناو بردنی دواخستن، ئەگەر پێشتریش کارەکانت دوادەخست ئەوا چیتر کارت دوانەخەی تەنها ئەگەر گرنگ نەبێت، بەڵام کارە گرنگەکان ڕاستەوخۆ دەستپێدەکات بە ئەنجامدانی...

پێنجەم: کەسایەتیت بە مشێوەیە رێکدەخرێت

تۆ ئێستا پرسیار دەکەی چۆن هەڵسم بە رێکخستنی کەسایەتیم تاکو راستەوخۆ هەڵسم بە بەدەستهێنانی سەرکەوتنێکی بەرچاو لەهەر ئاستێك بە تایبەتی من ئێستا قەناعەتم بە رێزگرتنی خۆم هات و رەشبینم لە ناوبرد و سەرکەوتم بەسەر دواخستن؟!!!

بۆ ئەوەی راستەوخۆ هەڵسیت بە رێکخستنی کەسایەتیت ئەوا پێویستە لەسەرت ئەم رێگە و شێوازنەی خوارەوە لە فێربوون و بیرکردنەوە بگریتەبەر:

١. ئەم سود و قازانجانەی لە ئەنجامی رێکوپێکیت لە کاروباری ژیانت بە دەستی دەهێنی بەهەندە وەربگرە. هەروەها ئەو زیان و زەرەرانەی لە ئەنجامی نارێکو پێکیت دووچاریان دەبیت ئەویش بەهەند وەربگرە..ئەوە پاڵنەرێکە بۆ دەستبەکاربوونت بەرەو رێکخستنی خۆت و کەسایەتیت..

٢. كاربكە، تۆ داوات لێنەکراوە کە هەموو شتێك بە دەستبهێنی لەیەك دانیشتن یاخود لەیەکە ئەرك و کار بەسەر ئەم گرفتەدا زاڵ بیت.

٣. خەیاڵ بکە. هەروەها بە دوای ئەو شێوازانە بگەڕێ کە تەنها بۆ تۆ گونجاوە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنەکانت چونکە تۆ تەنها پێکهاتەی خۆتی!!!

٤. هێواش بە لە دانانی نەخشەی ئەو سیستەم و پلانەی کە بۆ تۆ شیاوە. هەموو دواکەوتنێك نێگەتیڤ نیيە. ((دواکەوتن لە پێناو داهێنان)) پاڵنەرێکی باشە بۆ بەجێگەیاندنی کارەکان و ئەرکەکان..

٥. ئەگەر لە نەخشەی پلانە زانستیەکەت دواکەوتی ئەوا پێویستە پەلەبکەی لە جێبەجێ کردنی...

٦. ئەوەت لەیاد بێت گشت کارێکی رێکخستن شتەکان سەرەتا بە خراپ دیاردەکەن پاشان دەستەدەکات بە باش بوون.

٧. ئەو هەقیقەتە قەبوڵ بکە کەوا تۆ ناتوانی هەمان

ڕێگەی کەسانی تر بگریتەبەر.. ئەوە مانای وانیە تۆ سەرکەوتوو نی (فاشیلی)، بەڵکو واتا تۆ جیاوازی لە گەڵ کەسێکی تر، هەروەها تۆ ئێستا جیاوازی لەگەڵ ماوەی پێشووی ژیانت...

٨. بەتەواوەتی دڵنیابە کە هەر چەندە ژمارەی ئەو شوێنانەی کە شتەکانت تیایدا دەپارێزیت کەمترین ئەوا کەمتر شتت لێ وون دەبێت. هەر چەندە لە بنەڕەتدا پێویستە هیچ شتێکت لە لا وون نەبێت...

٩. دانبنێ بە پێویستی ڕۆژمێر، چونکە ئامرازێکی گرنگی ڕێکخستنە و کلیلی سەرەکی بەڕێوەبردنی خۆت و بەڕێوەبردنی کاتە...

١٠.تەنها شوێنێکی دیاریکراو تەرخان بکە بۆ ئەوڕاق و ئەجێندەت تاکو بە ئاسانی مامەڵەی لەگەڵ بکەی. ئەوەش زۆر گرفتت بۆ چارەسەر دەکات گرنگترینیان ئاژاوەی کارکردن..

١١.لە یادت بێت کۆبوونەوەی بەرەکان بریتی یە لە دواخستنی بڕیارەکان هەروەها بەڕێوەبردنی پەڕەکان واتا وەرگرتنی بڕیارەکان...

١٢. بزانــه ئەگــەر تــەنها یــەك پــەڕ وونبێــت لــەلات و نەیدۆزیتــەوە ئــەوا دوو واتــا دەگەیــەنێ: ((پــەڕەك هیچ نرخی نیيه له لات و گرنگی نیيه، یاخود تۆ مرۆڤێكی كەمتەرخەمی (ئیهمالی) له ژیانتدا)).

١٣. كاره بەراییەكانت ڕێكبخه، ڕێگه مەده هیچ كارێك بەسەر كارەكانی ترت زاڵ بێت و كاریگەریان تێ بكات، چونكه دەبێته هۆی به فیڕۆدانی ووزه كانت هــەروەها بــه شــێوەیەكی لــه خــۆوەیی ســنوی ڕۆژ ژمێــر و كاتــژمێره دیاریكراوەكانــت دەبــەزێنی.. گرنگــی نــەدانت بــه ڕێكخــستنی كاروبارەكانــت وادەكات كەسانی تر به نارێكت دابنێن له رووی كاركردن...

١٤. لــه كاتــەكانت دیــاری بكــه بــۆ هاوســەرت و مندالەكانت و كەس و كارت و خۆشەویستانت...

١٥. تا له توانات دا هەیه پابەند (ئیلتزام) بكه به كاتی دەستپێكردن و كۆتایی هاتنی ژوان و دیدارەكانت (الموعد). وامەكــه ژوانــەكانت بــه ڕێكــەوت بێــت (دیــاریكردن و دەســتپێكردن و كۆتــایی) بــەڵكو

وابکە ژوانی یاخو یەکتربینیی بەڕێکەوت بەشێك بێت لە ژوانی دیاریکراوت بۆ شتێکی تر بە شێوەیەك نەتۆ نە کەسانی تر ئازار نەدات...

١٦.کارە خۆبەخشیەکانت لە کاری پیشەییت جیا بکەوە و دیاریانبکە.کاتی گونجاو بۆ هەریەکەیان دابەش بکە...

١٧.فێری ئارامگرتن ببە تاکو ببییت بە پیاوێك و مرۆڤێکی ڕێکوپێك و خوت بە دەستەوە مەدە بەرامبەر شتێك کە دەبێتە ڕێگر لە بەردەم ڕێکخستننت ئەگەر بێتو چەند جار و چەند جار هەرەسیش بهێنی...

شەشەم: بۆ ئەوەی کەسایەتیت زیاتر بەرزببێتەوە

ڕێکخستننت بۆ کەسایەتیت واتە بەرز بوونەوەیەکی شکۆمەندت بۆ کەسایەتیت دەوێت. بەڵام بۆ ئەوەی زیاتر و زیاتر بەرز ببیتەوە پێویستە ئەم ڕێگەیانەی خوارەوە بکەیتە ترپەی دڵ و ئەقڵت و

ڕووناکی هەردوو چاوت..

١. بۆ خۆت ئامانجێك دیاری بکە. کەسی ئیرادە بە هێز ئەو کەسەیە کە دەزانی چی دەوێت. هەر لە بنەڕەت دا تۆ ناتوانی باس لە ڕێکخستنی کەسایەتی بکەیت بە بێ بوونی ئامانجێکی دیاریکراوت. بەڵام هەیە ماوە مەسەلەی دیاری کردنی ئامانجێك بۆ سەرکەوتن لە یاد دەکات..

هەروەها دەربارەی ئامانج زۆر قسەمان دەبێت دواتر بە یارمەتی خوای گەورە..

٢. بە هایەکی مەزن لە ئامانجەکەت دا هەبێت. چەند نرخ و بەهای ئامانج زیاتر بێت ئەوا زیاتر ووزەی بە دەستهێنان و سەرەوتنی لە بەرزترین ئاست دەوروژێنی..

٣. ئەوەت لە یاد بێت ئامانجی مەزن ڕەوشتی پیاوی مەزنە، هەروەها ئامانجی پاك و بێ گەرد گشت چالاکیەکانی خاوەنەکەی ڕێکدەخات...

٤. بە دوای کارێك بگەڕێ کە سەرکەوتووتربێت

لە کەسانی تر بە مجۆرە دەبێتە کەسێکی نایاب.
هەر کاتێك ژمارەی کەسانی نایاب زۆر بوون لە کۆمەڵگەدا ئەوا کۆمەڵگەش دەبێتە نایاب و بەمجۆرە رابوون دروست دەبێت..

٥. بەسوود وەرگرتن لە گشت تاقیکردنەوەیەك زیاتر لە خۆت بگە. تێگەیشتنی خۆت نیوەی جەنگەکەیە و بوونی ئامانجێك لە ژیان نیوەکەی ترە...

٦. ئەوە بزانە بە هێزی ئیرادە لە ئەنجامی کەسایەتیەکی رێك و پێکە کە بە شێوەیەکی باش رێکخستراوە. کەسایەتی نارێك بە هێز نابێت هەتاکو لە مامەڵەکردن لە گەڵ خۆشیدا...

٧. رێگەمەدە سوربوونت بۆ گەیشتن بۆ پلەی بێ کەم و کوڕی لە کارکردنت بوەستێنێ. گرنگ ئەوەیە تۆ ئارەزووەکانت یاخود ئەو کارانەی کە دەتوانی ئەنجامیان بدەی دیاربکەی، ئینجا یەکسەر دەست بە کارکردن بکەیت دوای دانانی پلانێکی تۆکمە..

٨. پێشبینی مەکە دەستخۆشی ببینی لە چاوەکانی کەسانی تر. کەسانی تر قەناعەت پێ ناکەن تائەو کاتەی تاقیکردنەوەکەت سەرکەوتوو دەبێت...

٩. هەڵسە بە دابەشکردنی هەر کارێك ئەنجامی دەدەی بۆ چەند بەشێك پاشان دەستبکە بە جێبەجێ کردنی هەر بەشێك بە تەنها. ئەگەرنا خۆت دووچاری شلەژان دەکەیت و کارەکەشت دووچاری کەم و کوڕی دەکەیت..

١٠. تەرکیز بکە و گرنگی بدە بەو کارەی کە پێی هەڵدەستی بۆ باشترکردنی ئەوەی دێت جا لە هەر شتێکدا بێت.. دووربکەوە لەو شتەی کە دەبووایە ئەنجامی بدەی لە رابردوو یاخود لە بەکارهێنانی ووشەی ((ئەگەر)). چونکە زۆر بەکارهێنانی ووشەی ((ئەگەر)) خنکاندنی سەرکەوتنی داهاتووە لەوحاڵەتەدا نەبێت کە بەکارهێنانی بۆ مەبەستی دیاریکردنی گرفتەکە بێت تاکو لە ئایندەدا چارەسەری بکەیت..

١١. پارێزگاری لەسەر ووزەی ئارامگرتنت بکە تا دوا سنوور کە لە توانات دا هەیە. ئەو کەسەی ئارامگرتنێکی درێژ و مەزنی نەبێت با پێشبینی کۆتاییەکی سوتاو بکات نەوەك کۆتاییەکی پڕشنگدار...

حەوتەم: خەسڵەتەکانی سەرکەوتن

هەرکەسێك بە دوای سەرکەوتندا بگەڕێت ئەوا پرسیار دەربارەی خەسڵەتەکانی سەرکەوتن دەکات. ئەو کەسەی دەیەوێت بەرەو سەرکەوتن بڕوات دەپرسێت: ئایا خەسڵەتەکانی سەرکەوتن تیادایە یان نا؟
کەواتە: سەرکەوتن چەند خەسڵەت و سیفاتێکی هەیە کە بریتین لە:

١. **خۆهەڵقورتاندن (الفضولية):**

هیچ کەسێك هەیە سەرکەوتنی بووێت بە بێ ئەوەی فزوڵی بێت بۆ زانینی هەموو شتێك سەربارەت بەو ئامانجەی کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت؟!

بەداخـەوە زۆر کـەس هـەن لـە کۆمەڵگـەکانی ئێمـە بەچاوی مرۆڤێکـی گەمژە و پـوچ سـەیری مرۆڤی فزوڵـی دەکـەن نـەوەك بەچاوی کەسێك کـە بـەدوای راسـتیەکان دەگەڕێت، بەو چاوەی کە کەسێکە دەیـەوێت لـە ناخی دا سەرکەوتنێك بەدەست بهێنێ...

لەم پێناوەدا پێویست ناکات دیوارێکی بەربەست لـە نێـوان منداڵـەکانمان و فزوڵـی بنیـات بنـێین، بـەڵکو پێویستە رێگە بدەین بە کراوەیی بیر بکەنەوە..

بـۆ منـداڵ و گـەورە دەبێـت ئـازاد بـن لـە فزوڵـی و بیرکردنەوە. چونکە بیرکردنەوە دەبێتە هۆی لە دایك بوون یـاخود پاڵپـشتی بـۆ بیرۆکـەکان. هەرچـەندە زیـاتر بیربکەیـەوە ئـەوە توانـای بیرکردنـەوەت زیـاتر دەبێـت و زیـاتر زانیاریـت دەبێـا و حـەز دەکـەیت زیـاتر بزانیـت و شـرۆڤەی بکـەی و تـێ‌ی بگـەی. بۆیـە پێویـستە ئـەقڵمان جۆش بدەین بە زاراوەکانی وەك:

(چـی دەبێـت ئەگـەر.......؟) (بۆچـی؟) و (وا دابنـێین.....) (بـەچ شێوەیەك دەبێت ئەگـەر.....؟) (ئایـا واذیيە.........؟).........هتد.

ئەوەی جێگەی داخە بەراستی فزوڵی فیترەیەکی مرۆڤایەتیە. بۆیە دەبینین لەگەڵ منداڵ لە دایک دەبێت بەلاَم کە گەورە دەبن ئەم خەسڵەتە وون دەکەین لە ئەنجامی رۆشبیری یاخود کە لتوری کومەڵگەی نەفام بەم مەسەلەیە.. کۆمەڵگە کە بەو شێوەیە بێت و فزوڵیەتی منداڵەکانی لە ناوببات ئەوا هەر زوو رێگە خۆش دەکات بۆ لە ناوبردنی دوارۆژی.

ئەم مەسەلەیە گرنگە و ستونێکە لە ستونەکانی پێشکەوتنی شارستانی کەواتە: با گەورە و بچوکمان دەست بکەین بە لاواندنەوەی ئەقڵمان و بیرکردنەوەمان بە فزوڵیەت...

٢. ئازایەتی:

ئازایەتی جیایە لە گەڵ هەڵەشەیی، ئازایەتی سیفەتێکی خوازراوە بەلاَم هەڵەشەیی نەوویستراوە..

ئازایەتی بریتی یە لە هێزێکی ئەخلاقی و ئەقڵی بۆ سەرکەشی و ئارامگرتن و بەرگەگرتنی ترسناکی چاوەڕوانکراو لە کاتی ئەنجامەدانی کارێك...

ئەو کەسەی ئازایەتی بەکردار نییە یا گرنگی نەدات بە چوونە ناو خەندەق یا خود بەڕێوەبردنی کاروپیشەی گەورە یاخود رووبەڕوو بوونەوەی بەرنگاری گەورە..ئەو کەسانەی دەیانەوێت بگەن بە سەرکەوتن بەبێ ئازایەتی ئەوانە رێگەی دووڕوویی و ریایی بەسەر خۆیان دا دەسەپێنن یاخود پشت دەبەستن بە بەخت بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن. ئەوەش کەس ناتوانێت ناوی بنێت (ئازایەتی) چونکە لە چوارچێوەی رەوشت دەچێتە دەرەوە...

ئازایەتی پشوو بە دەروون دەبەخشێ هەتاکو ئەگەر یەکەمجاریش نەگەیت بە ئومێدەکانت.

لەلایەکی تر ئەو ئازایەتیەی کە دەبێتە هۆی بەختەوەری وەکو ئەو ئاوەکولاوە وایە کە چای پێ لێدەنێین، وەکو ئەو دڕکە وایە کە گوڵەکەت بۆ جوان دەکا، هەر بۆیە هەر کەسێك ترس چەکی بێت و گومان پاڵپشتی بێت ئەوا ناوێکی تری لێ دەنرێت جگە لە ناوی ئازایەتی.

٣.جێگیری لەسەر ئامانج:

سووربوون لەسەر فزوڵیەت و بەرهەمە ئەنجامەکانی فزوڵی ناز ناوی ((ئازا)) ت پێ دەبەخشن لە زۆر مەسەلەوە.

چەندین جار لەمەسەلەیەك یان زیاتر ئازایەتیت نیشان داوە پێویستە بەردەوام بیت و ڕێگەکەت تەواو بکەیت بە ئازایی...

ئەو کاتەی کە ئازا دەبیت تۆ گوزارشت لە هێزی جێگیر بوونت لەسەر ئامانجەکەت دەکەیت، بەمشێوەیە ((جێگیری لەسەر ئامانج)) دەبێتە سیفەت و خەسڵەتێکی گرنگ کەسەرکەوتن پێویستیەتی...

ئەو کەسەی زوو لە ئامانجەکانی هەڵدەگەڕێتەوە ئەوە کەسێکی جێگیر نییە هەر چەندە فزوڵی و ئازا بێت، هەڵگەڕانەوەی هیچ سوودێکی پێ نا بەخشێ جگە لە تووش بوونی بە دۆڕاندنێکی گەورە یاخود سەرکەوتنێکی بێ نرخ...

جێگێربوون لەسەر ئامانج گوزارشت دەکات لەو ئازایەتیەی کە لە ناختدا هەیە و ناجێگیریت گوزارشت لە

شتێکی تر دەکات کە ئازایەتی ذیـیە. ئەگەر ئازایەتیش هەبێت لەو کاتەدا ئەوا دوای ماوەیەکی کەم بێ هێز دەبێت...

بۆ ئەوەی دژی ناجێگیری بجەنگێ پێویستە دوو دڵ و ڕاڕا نەبێت لە بەردەم ئامانجەکانت.

سەرەڕای دوودڵی پێویستە ڕەشبین نەبین. بەڵکو بەشێوەیەك ڕەفتار بکە کە تۆ دڵخۆشی و سەردەکەوێت بە تایبەتی کاتێك تۆ گشت ڕێگە و ڕێچکە و هۆکارەکانی ڕاست و دروست گرتۆتە بەر....

هەشتەم: نهێنیەکانی بەدەستهێنانی سەرکەوتن

ئەمانە نهێنیەکانی بە دەستهێنانی سەرکەوتنن بە شێوەیەکی کورتکوراوە و چڕوپڕ....

١.ناسینی خود:

درك پێ کردنی هەستەکانمان و ئارەزووەکانمان هەموو کاتێك بەردی بناغەی تەندروستی دەروونمان و

توانامانە لەسەر بڕیاردانی ڕاست و دروست.

ئەو کەسانەی کە بە باشی خۆیان دەناسن دەتوانن بە ئاسانی ئەو شتانە دیاری بکەن کە دەیانەوێت.

٢.هاندانی خود:

کونترۆڵکردنی هەستەکانی هەڵەشەیی دەچێتە ژێر ئەو خاڵەوە، هەروەها زیاتر کردنی توانا لەسەر تەرکیزکردن لە گشت بارودۆخێکدا و هاندانی خودی خۆت بۆ جێبەجێ کردنی و سەر کەوتن لەژێر گشت بارودۆخێکدا...

٣.کۆنترۆڵکردنی هەستەکان:

هەر کەسێك بکەوێتە ژێر کاریگەری نەخۆشی ترس (ترسنۆك) و دڵە ڕاوکێ و شلە ژان لە ئەنجامدا هەست بە خەمۆکی دەکات و توانای وەرگرتنی زانیاری کەم دەبێتەوە.

بەڵام ئەو کەسانەی دەتوانن خۆیان لەم هەستانە

رزگار بکەن دەبینین زۆر بە توانا ترن بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانیان و بە دەستهێنانی سەرکەوتن تا دوا هەناسە...

٤.توانای خوێندنەوەی هەستەکانی کەسانی‌تر:

ئەو کەسەی توانای خوێندنەوەی هەستەکانی کەسانی تری هەیە بێ گومان توانای خوێندنەوە و شرۆڤەکردنی جولەکانیشیانی هەیە.

هەر کەسێك ئەم توانایەی هەبوو ئەوا تا رادەیەکی زۆر دەتوانێ رێگەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی تر دیاربکات.

لەلایەکی تر توانایيت لەسەر ناسینی کەسانی تر توانات پێ دەبەخشێت بۆ گەشە سەندنی خۆت تاکو بەسەریاندا سەرکەویت.

پێویستە خۆت بە توانا بکەی تاکو هەستەکانی کەسانی تر بخوێنیتەوە چونکە تۆ لەگەڵیان دەژێیت و کاردەکەی بۆ ئەوەی سەرکەوتنەکانت بەدەستبهێنی و بەهیچ شێوەیەك نابێ فەرامۆشیان بکەیت...

نۆیەم: خەسڵەت (سیفات) ەکانی مرۆڤی سەرکەوتووی داهێنەر

دوای خوێندنەوەی سیفاتەکانی مرۆڤی سەرکەوتووی داهێنەر، ئەو کەسەی هەنگاو بەرەو سەرکەوتن دەهاوێت دوای ماوەیەك درك بەوە دەکات کە ئایا لەسەرکەوتووە داهێنەرەکانە لە ژیان دا یان نا.

ئەگەر بێیت خەسڵەتەکانت چوونیەکە لەگەڵ ئەو خەسڵەتانە ئەوا پیرۆزە و هەوڵ بدە بەهێزتری بکەیت و بەردەوام بیت. ئەرگەرنا هەوڵ بدە لەکەسایەتی خۆت دروستیان بکە.

ئەمانەی خوارەوە روخساری گشت مرۆڤێکی سەرکەوتووی داهێنەرە:

١. تا رێژەیەکی زۆر متمانەی بەخۆی هەیە و متمانەی توانای خۆی هەیە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی و بەجێ گەیاندنی ئەو کارانەی گرێدراون بە

کارەکانی.

٢. لاری نىیە بلێ: ((توانام هەیە. ئەو کارە دەکەم)) و بۆ چوونەکانی خۆی بە هێز و ئازایانە دەردەبڕێت و شەرم ناکات تواناکانی خۆی نمایش بکات مادامەکی دوورە لە خۆ دەرچوون (غرور)...

٣. لە راو بۆ چوونی خۆی دا سەربەخۆیە و بابەتیانەیە لە حوکمدانی لەسەر شتەکان، ئەو کەسانەی لەبەرامبەریدان توانایان نىیە پێچەوانەی بن چونکە توانای شکاندنی بیانووەکانی ئەویان نىیە. وە هەر کاتێك زانی راو بۆ چوونی راست نىیە ئەوا خێرا چاکی دەکاتەوە بەرەو راو بۆ چوونێکی راستتر..

٤. زۆربە لێکدانەوەکانی بە تۆزێك شك و گومان و پێداچوونەوە وەردەگرێت چونکە ئەقڵی زۆر کراوەیە بەرامبەر رێرەوی رووداوەکان...

٥. بەلای ورژاندنی پرسیارو گومان دادەچێت دەربارەی راستی و دروستی یاسا و بیردۆز و بنەما گشتیەکان کە کەسانی تر بە مەسەلە کۆتایی

پێهێنراوەکـانی دەزانــن و گفتوگــۆی لــە بــارەوە ناکـەن. هـەروەها ئـارەزووێکی بـەهێزی هەیـە لـە ئاراستەکردنی پرسیار...

٦. زۆر هەوڵدەدات تا لە توانای دابێت دوور کەوێتەوە لە رۆتین لە کاتی ئەنجامدانی کارەکانی. هەروەها گرنگی دەدات بە مانا و هێماکان بەبێ چوونە ناو درێـژەی شتەکان کـە گرنگـی یـەکی ئـەو تۆیـان نـەبێت. حــەز لــە نــوێ بوونــەوە و گۆڕانکــاری دەکات...

٧. کوڵنــەدەرە بــە ئاســانی خۆبەدەســتەوە نــادات و ملکـەچ نابێـت بـەڵکو هـەرەس سووربوون و هێـزی زیاتر پێ دەبەخشێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر لەو گرفتانــەی رووبــەڕووی دەبنــەوە، ســورە لەســەر بڕینی ئەو بەربەستانەی کە دێنە سەر رێگەی...

٨. حـەزناکات دەسـەڵاتی خـۆی بەسـەر کەسانی تـر بـسەپێنێ. هـەروەها پـێی چـاك و باشـە ملکـەچ نـەبێت بـۆ دەسـەڵاتی کـەس و لـە هـەمان کـات دا بەلای توندرەوی داناچێت سەبارەت بەکەسانی تر

یاخود سەبارەت بە بۆ چوونێك...

٩. بڕوای بە بوونی ڕاستی ڕەها یاخود هەڵەی ڕەها نی‌یە جگە لەو شتانەی کە جێگیرن لە ئایین و عەقیدەکەی، هەموو گرفتێك و بۆ چوونێك چەندین ڕووی هەیە، ڕاست و هەڵە لە دیدی ئەو شتێکی ڕێژەیی یە..

١٠. حەز دەکات لێکۆڵینەوە بکات لەو شتانەی کە دڵنیانین و پێشبینی کردنی ئەنجامەکانیان زەحمەتە.. بۆ نموونە ئەو ئامانجانەی پێ باشترە کە سەرکەشی حیساب بۆکراوە لە وانەی کە سەرکەوتنیان مسوگەر.. لە هەمان کات دا هۆشیارە بە ئامانجەکانی و کوڵنەدەرە بۆ بەدەستهێنانیان....

١١. ئامادەیی هەیە بەرگەی لێڵی و ئاڵۆزی بگرێت لە هەلوێست و گرفتە نا ڕوونەکان.. بەمەش حەزەکان لە ژێر هەڵوێستە ڕوون و دیاریکراوەکان کاربکات بەڵکۆ زیاتر حەزی بەهی یەکەمیانە...

١٢. کاتێك ڕای وەردەگرن لە گرفتێك، زۆربەی جار

پیشنیار و بیرۆکە یەك دەدات کە کەسانی تر پێ یان واقیعی نی‌یە. بە شێوەیەکی گشتی ئەو خاوەنی مێشکێکی لاستیکی یە لە بیرکردنەوە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان...

١٣. زیاتر حەز دەکات بە تەنها کاربکات نەوەك لەگەڵ کەسانی تر، هەروەها حەز لە تەنیایی دەکات کە مانای وانیە مرۆڤێکی گۆشەگیرە بەڵکو مەبەستی تەرکیزکردن و خەیاڵکردنە.

ئەوەش مانای ئەوە نی‌یە کە توانای کارکردنی بە کۆمەڵی نەبێت. بەڵکو توانایەکی لە رادەبەدەری هەیە بۆ ئەم جۆرە کارانە بەڵکو ئەو بزوێنەری کاری بەکۆمەڵە هەر کاتێك بیەوێت..

١٤. بیرۆکە و بۆ چوونەکانی بەشێوەیەکی گشتی دووچاری گرنگی پێ نەدات و بەر هەڵستکاری دەبێتەوە لە لایەن هەندێك لە هەڤاڵەکانی و کەسانی تر.

١٥. هەر کاتێك بیرۆکەیەکی دێتە مێشکی زۆر ئەولاو ئەولای پێ دەکات وازی لێناهێنێ بەڵکو چەندین

جار بیری لێدەکاتەوە پێش ئەوەی حوکمی کۆتایی لەسەر بدات..

١٦. توانای هەیە بیرۆکەی بەپێز بە هەر کۆمەڵەیەك ببەخشێت بە بێ ئەوەی بچێتە ناو ووردەکاریەکانی تاکو بەکاریان بخات. ئەو تەنها هێڵە گشتیەکانیان پێ دەبەخشێت تاکو ئەوان خۆیان ووردەکاری وریێ و شوێنەکانی کارکردن بگرنەبەر بە گوێرەی توانا و شیاویان..

١٧. بەردەوامە لەسەر لێکۆڵینەوە و خوێندنەوە و خاوەنی خەیاڵێکی قووڵ و فراوانە، ئاسۆیەکی فراوانی هەیە و لە گەڵ عەقلێکی کراوە دەربارەی گشت شارەزاییەکان و رێگەنادات هیچ شتێك بەسەریدا تێپەرێت بەبێ بیرکردنەوە و خەیاڵ کردن و سوود لێ وەرگرتنی جا بە هەر شێوەیەك بێت..

١٨. توانایەکی بەرزی هەیە بۆ هەستکردن بەو گرفتانەی کە لە دەوری دا دەخولێنەوە و بەوردی دیاریان دەکات، هەروەها بەهەمان شێوە

توانایـەکی هەسـتیاری هەیـە لەسـەر پێشبینی کردنی رووداوەکان...

١٩. زۆر هەستیارە بۆ درك پێکردن و تێبینی کردنی کەمتەرخەمی یاخود عەیبەکانی هەر هەلوێستێك جا لە هەر شوێنێك بێت...

٢٠. بیرۆکـە و تێگەیـشتنێکی رەسـەنی هەیـە و چـاولێکەری ناکـات، بـە رووکەشـی ناچـێتە نـاو بابەتـەکان بـەڵکو بـە قـووڵی و ووردی بابەتـەکان شـرۆڤە دەکـات. بـەڵکو توانـای مامەڵـەکردنێکی ئازادی بێ کۆت و بەندی هەیە لەگەڵ راستیەکان و چەمکەکان...

٢١. شـوێنێکەوتەیی کەسـانی تـر رەتدەکاتـەوە و خـاوەنی سـەربەخۆیەکی بـەرێز و شـکۆمەندە بـۆ خـۆی و بـۆ کەسـانی تـر. وای پـێ چـاکە لـە ژێـر یاساو رێسای سنوردارو تونـد کارنـەکات و قەبول ناکات ئەم یاسایانە کۆنترۆڵی تواناکانی بکەن...

٢٢. زۆربەی جار و تێکۆشانێکی زۆر سەرف دەکات و بەشـێوەیەکی رێکخـراو بـۆ سـەرکەوتنیی

بیرۆکەکـەی، بـە جۆشـە بـۆ بەدەسـتهێنانی ئامانجەکانی...

٢٣. توانایـەکی رادەبـەدەری هەیـە بـۆ رێکخستنی بیرۆکـەکانی و گوزارشـت لێکردنیـان. هـەروەها توانای هەیە بەردەوام کارەکانی لەسەر ئەم بنەمایە رێکبخات..

٢٤. ئاسـتی دڵخوازیـەکانی زۆر بـەرزە چـونکە فـرە ئاوات و فرەئارەزووە..

٢٥. کاتێـك رووبـەرووی گرفتـەکان دەبێتـەوە ناشڵەژێ..ئەگـەر شڵەژا ئـەوا هۆکـاری بـە بیـانوی هەیە..

٢٦. توانایـەکی گـەورەی هەیـە بـۆ گرتنـە ئەسـتۆی بەرپرسـیاری و هـەروەها ئـیرادەی بـەهێزە و کۆڵنـەدەر و ئـارامگرە لەسـەر بەربەسـتەکان. تەنانـەت نەخۆشیش ناتوانـێ پـەکی بخـات لەسـەر کارکردنی بەشێوەیەکی باش...

٢٧. خۆی دیلی تـەنها چارەسـەرێك ناکـات بـۆ گرفتـە هاتووەکـە. رێگـەی تـری جیـا لـە کەسـانی تـر

بەکاردەهێنێ بۆ چارەسەر و بۆ بەجێ گەیاندنی ئەو کارانەی پێی دەسپێردرێ بە شێوەیەکی گشتی...

زۆربەی جار ئامرازی تازە و داهێنان بۆ گشت ئەمانە بە کاردەهێنێ.

٢٨. خاوەن کاردانەوەیەکی هاوسەنگە (واتا خۆی دەربازدەکات لە هەستیاری بەرامبەر بە رەخنەی کەسانی تر و بەزەحمەت دەمارگرژ دەبێت. هەروەها خۆی بە کەم نازانێ و خۆشی لەسەر کەس بەزل دانانێ. لە ناکاو ناگۆڕێت لە دەمار گرژی بۆ دڵخۆش یاخود لە رەتکردنەوەی تەواو بۆ قەبول کردنی تەواو، ئەو شتەی کە پێویستە بڵێ دەیڵێ بە دیبلۆماسیەت و بەکەمترین هەڵە).

٢٩. مەسەلەی بەجێگەیاندنی کارە گرنگەکان لە خێراترین کات و باشترین جۆر و ئاسنترین رێگە باش تێدەگات..

٣٠. توانای شرۆڤەکردن و بەڵگەداری وەردەگرێت..لە بیرۆکە نوێیەکان دەکۆڵێتەوە. پەیوەندی و گرێدان

لە نێوان شتەکان و تاکەکان و ڕووداوەکان دەهێنێتە بوون. بەمەش دژەکان و ئەو کەسانەی ململانێی دەکەن دەترسێنێ..

٣١. هەندێ جار لە چارەسەرکردنی گرفتەکان دەوەستێ بەڵام لە بیرکردنەوە دەربارەیان ناوەستێ تاکو داهێنان بکات لە چارەسەرێکی شیاو..

٣٢. بەردەوام تێ بینی ئەوەی لەسەر دەکرێت کە پەرۆشە بۆ سەرکەوتن لەو شتەی کە لە مێشکی دایە.

٣٣. بێزار نابێت لە ئاراستە کردنی پرسیار و (ئیحراج) نابێت لە پرسیاری زۆر.

٣٤. هەندێك کەس بە بیرۆکەکانی ڕازی نابن بەڵام بەلایان وروژێنەر و کاریگەریەکی هەستیاریان لە لا بەجێ دەهێڵێ...

٣٥. ئەزموونە کۆنەکانی بەجێ ناهێڵێ بەڵکو گرێ یاندەدات بە ئەزموونە تازەکان...

٣٦. پلەیەکی بەرزی زیرەکی هەیە کە بە کورتی:

(زیرەکی گوزارشتی زمانەوانی – زیرەکی موزیکی ئیقاعی بەهۆیە دەلالەتی دەنگەکانی کەسانی تر تێ دەکات کە قسە دەکەن – زیرەکی جولەی جەستە سەبارەت بە خۆی یاخود کە سانی تر کە بە هۆیەوە درک دەکات و تێ یان دەگات – هەموو شتێك تێدەگات- زیرەکی کومەڵایەتی کە بە هۆیەوە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی پەرە پێ دەدات)

ئەم زیرەکی یەی وای لێدەکات تێگەیشتنی خێرابێت بۆ هەر شتێك کە گوێ بیستی دەبێت یاخود پێی دەووترێ یان دەخوێنێتەوە و وەیان دەبینێ....

٣٧. روو خۆشە و هەستی ئاسودەیی و دلشادی هەیە بەم دەروونەش ئامادەبوونی کۆمەڵایەتی باشی هەیە هەروەها کونترۆڵی شادی و روخۆشی و جیدیەت و راپتەوی خۆی دەکات..

٣٨. سەبارەت بە ئارەزووەکانی زوو زوو دەیانگۆری.

٣٩. توانای زۆرە بەسەر بەراوورد کردنی شتەکان و تاکەکان هەروەها توانایەکی لە رادەبەدەری هەیە لەسەر گوزارشت کردنی ئەم شتانە بە زمانێکی

پاراو و خێرا...

٤٠. هێــز و ووردبینــی هەیــە لــە تێبینــی کــردن و مێشکی بەکار دهێنێ و بیرۆکە ڕۆشن دەکاتەوە...

٤١.هەندێك جار دووچاری گرفتەکانی دەبێتەوە لە بوارەکانی:

(گونجـانی کۆمەڵایـەتی _ گونجـانی کاردانـەوە _ ڕەگــەزی بەرامبــەر _ ئاراســتەکردنی پــەروەردەیی و پیشەیی).

ئەوەش هیچ مانایەکی ذییە جگە لەوەی سروشتی وایە و مانای ئەوشی ذییە کە سەرنەکەتووە یان شتێکی لەم شێوەیە. بەڵکو مانای پیشکەوتنە بەرەو باشتر دوای کرداری بڕینی ئەم گرفتانە کە لە مانا ساکارەکەی دەگۆڕێت بۆ کەیسی سەرکەوتوو بۆ خۆی..

٤٢. تایبەت مەندیەکی مەزنی هەیە پێی دەڵێن ((ئیرادەی بە خشین)) ئەو بڕوای بە هاوکاری و یارمەتیدانی خەڵکی هەیە هەر چەندە زۆربەی کات بە پێچەوانەوە دیارە چونکە لێیان دوور دەکەوێتەوە.

٤٣. لــــه رووی ڕەوشـــــتەوە پێگەیـــــشتووە و زۆر ڕاستگۆیە بۆیە مرۆڤێکی ئازا و چاوەنەترس دیارە و لـه رووبـەڕوو بوونـەوە خـۆی ناشـارێتەوە بـە بیانوی کێشە دروست نەکردن.

٤٤. لەناخ و ڕۆکەشدا لەگەڵ خودی خۆی گونجاوە..

٤٥. توانای بڕیاردانی هەیە بەبێ دوو دڵی هەر چەند حـەزناکات بڕیارەکـانی بڵـێ و ڕابگەیـەنێ بـە مەبەستی چەند ئامانجێکی دیبلۆماسی...

٤٦. زۆر کـەم سـەیری دواوە دەکاتـەوە هـەر چـەندە سیاسـەتی هـەنگاوێك بـۆ دواوە لـە پێنـاو دوو هەنگاو بۆ پێشەوە پەیڕەو دەکات.

٤٧. زیـاتر گرنگـی بـە چارەسـەرکردنی ڕووداوەکـان دەدات لە گرنکی دان بە وەستانی بۆ دەستنیشان کردنیان، ئەو ڕاوەستان بۆ دەستنیشان کردن بە ئیفلاسـکردنی تواناکـان بـۆ چارەسـەکردنی دادەنێت...

٤٨. تونای گفتوگۆی هەیە تا ناکۆتا هـەتا ئـەو کاتـەی مەسەلەکە کراوە بێت بۆ ئەم مەبەستە...

٤٩. رازی نابێت بە مەبەستی یەکلایی کەرەوەی تەوە، هیچ شتێك بە تەواوی لەلای جێگیر یا خوەڕەنگیراوە نییە و توانای شلگێری و خۆگونجانی هیە. یەکلایی کردنەوەی لە چەند کات و بابەتێکی دیاری کراو هەیە نەوەك لە هەموو شتێك...

پرسیار دەکەم: ئایا دەتوانی خۆت پرۆگرام بکەی بەم سیفەتانە تاکو ببێت بە مرۆڤێکی سەرکەوتوو داهێنەر؟؟

دەیـەم: ئایـا دەتـەوێت ببیـت بـە سـەرکردەیەکی سەرکەوتوو؟

زۆر مرۆڤی سەرکەوتوو داهێنـەر هەیـە، بەڵام هەیـە لـە وانـە حـەز دەکـات ببێتـە سـەرکردەیەکی سـەرکەوتوو. بـەڵێ: دەیـەوێت پلـەی بـەرزتر بێـت لـە سـەرکەوتووە داهێنـەرەکان. ئـەوەش لەراسـتیدا ئاسـتێکی بـەرزتری خەسـڵەت و سروشـتی دەوێـت لـە وەی کـە مرۆڤـی سەرکەوتوو داهێنەر هەیەتی.

ئـەو کەسـانەی بـە دوای ئـەم ئاسـتە بـەرزە دا دەگـەڕێن پێویـستە قەناعـەت بـەو خەسـڵەتە سـەرکردەییانەی بکـەن کـە لـە خـوارەوە باسدەکەین کـە ئەمانەن:

خەسڵەتەکانی سەرکردەش ئەمانەن:

١. هەستکردن بە گرنگی پەیامەکەی:

بە چاوێکی مەزن سەیری پەیامە بە ئامانجەکەی خۆی بکات کە هەڵیگرتووە.

٢. کەسێتی بەهێز:

بە توانایی بەرامبەر رووبەروبونەوەی راستیە قورس و تاڵەکان و حاڵەتە زەحمەتەکان بە ئازایەتی و کارکردنەوە.

٣. دڵسۆزی:

کە ئەمە تەنها بۆ خوای گەورە. هەروەها راستگۆیی و وەفاداری بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لە گەڵی کاردەکەن لە بنکەوە تاکو لوتکە، هەروەها وازهێنان لە گشت ململانێکی ناشایستە کە ئەمەش بەرزی و مەزنیە..

٤. پێگەیشتووی و بۆ چوونی نایاب:

ئەوەش ئیحساس و هەستێکی هاوسەنگە. هەروەها بریتی یە لە لێهاتوویی و ئارەزووی جوان و دانایی (حیکمەت). نایابی لە جیاکردنەوەی باش و باشتر و یاخود لە نێوان گرنگ و گرنگتر.

٥. **ووزه و چالاكی:**

پێویسته سەرکردەی سەرکەوتوو حەماسەتی بۆ کارکردن هەبێت بەڵام بە هاوسەنگی و ڕێکخستنەوە.

٦. **دەستپێشخەری:**

بریتی یە لە بەدەستەوەگرتنی سەرکردەی سەرکەوتوو بۆ دەستپێشخەریەکان. بەڵکو دەبێتلە چوارچێوە دیاریکراوەکان دا دەستپێشخەریەکان لە ئەووە سەرهەڵبدات و ڕێڕەوی کارکان بەبێ ڕێکخستن جێ نەهێڵێ.

٧. **رشت و سوربوون:**

لە خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو ئێیە کارەکان بەبێ بڕیاردان بەجێ بهێڵێ. بریتی یە لە متمانە بوون لە بڕیاردانی خێراو ئامادەکی بۆ کارپێکردن بەو بڕیارانە...

٨. قوربانیدان:

ئەمەش یەکێکە لەو خاسیەتانە گرنگانەی کە بە کردارەکی بەڵگەی (دەلالەت) لەسەر دڵسۆزی و راستگۆیی دەدات.

سەرکردەی سەرکەوتوو قوربانی بە پێداویستی و پشووی ئارەزووی خۆی دەدات لە پێناوی بەرژەوەندی گشتی بەرامبەر کەسی بەرامبەری. لەو کاتەش دا دەبێت خاوەنی زمانێکی پاراو و گوزارشتێکی بەهێز بێت.

٩. بەهرەی پەیوەندی کردن و دوان:

بریتی یە لە توانای بەدەست هێنانی پەیوەندی کردن لەگەڵ هەر کەسێك بێت.

لەوکاتەش دا خاوەنی زمانێکی پاراو و دەربڕینێکی بەهێزە.

١٠. توانای کارگێڕی:

بریتی یە لە توانای بەکارخستننی کەسەکان و پلاندانان و رێکخستن و ئاراستەکردن و سەربەستی و چاودێری کردن.

- گرنگە ئاماژە بەوەش بکەم کە گیان (روح)ی سەرکردەیی لە زۆربەی کەسایەتیەکان شتێکی خۆڕسکە (فیترِیە) زیاتر لەوەی بە فێربوون بەدەستبێت..

یانزدەم: چۆن ئامانجێك بۆ سەرکەوتن دیاردەکەیت؟!

زۆر کەس هەیە بنەماکانی سەرکەوتنی دەروونیناوەکی و دەرەکی تیادایە بەڵام نازانێ چۆن سوود لە خۆی ببینێ بە هۆی ئەو چل و ئەو چل کردنی لە نێوان هەڵبژاردن و ئامانجەکانی. لێرەدا بەم جۆرە کەسانە دەڵێم: پێویستە ئامانجێکت هەبێت بۆ سەرکەوتن.

بەڵام هێشتا ئەم پرسیارە دێتە پێشمان:
چۆن ئامانجێکم هەبێت بۆ سەرکەوتن؟!

هەر کەسێك ئەم پرسیارە دەیگرێتەوە جا کرێکاربێت یان فەرمانبەر یان بەرێوەبەر یاخود سەرکردە،

ئافرەت بێت یان پیاو لە گشت لایەنەکانی ژیان و لە گشت ئاستەکان لەسەرتە ئەم ئامرازانەی خوارەوە بەکاربهێنیٚ..

١. بە تەنها لە گەڵ خودی خۆت بمێنەوە چەند جارێك، لەوکاتەدا پێنووس و پەڕاوت لابێت.

هەر جارێك چ وزە و ئیرادە و بەهرە و ئارەزووت هەیە بنووسەوە هەوەها هەموو ئەو شتانە لە کارو کردەوە خۆشت دەوێت. ئەوانە هەموویان بە راستگۆیی لەگەڵ خودی خۆت بنووسە.

دوای ئەوە زیاتر خەیاڵ بکە و بیربکەوە لەو شتانەی لەسەر لاپەڕەکە نووسیووتە و لەو شتانەی کە حەزت لیٚ یەتی و خەونی پێوە دەبینی،...

(بیٚ گومان مایەی گاڵتە و پێکەنینە یەکێك بنووسیٚ حەزم لیٚیە سەعاتێکی دروستکراو بە پێستی ئەسڵی لە دەست بکەم یاخود حەز دەکەم ئەو جۆرە خواردنە بخۆم یان هاوشێوەی ئەوانە... بیٚ گۆمان کەس ئەم شتانە نانووسێت).......

٢. دوای بیرکردنەوە لە هەڵبژاردن و ئامانجەکانت کە بریارت داوە بیانکەیت بە پڕۆژەی ژیانت،

هەڵستە بە هەڵبژاردنی تەنها یەکێك لەو ئامانجانە کە باشترین و بەکەڵکترینیان بێت بۆ تۆ لە هەموو لایەنێك...

٣. دوای هەڵبژاردنی ئامانجەکەت، ئێستا دەست بکە بە دیاریکردن و روونکردنەوەی. ئەگەر تۆ بڕیارت داوە ببیت بە کارمەندێکی راگەیاندن و بڕوات بەو ئامانجە هێناوە ئەوا پێویستە بە تەواوی دیاری بکەی چ کارێکی راگەیاندن بە رێکوپێکی شارەزا بیت.

ئایا دەتەوێت لە تەلەفزیۆن یان رادیۆ یان رۆژنامە؟!

هەروەها پێویستە روون بکەیەوە کەوا چیت دەوێت لەوشتەی کە دیاریت کردووە؟!

ئەگەر تۆ راگەیاندنی بینراو ((تەلەفزیۆن)) ت هەڵبژاردووە. پێویستە روون بکەیەوە کە ئایا دەتەوێت ببیت بە بێژەر یاخود پێشکەشکار وەیان ئامادەکار... هتد؟

تاکو وتەکانم گران نەبێت لە سەرت..من داوات

لێدەکەم بە شێوەیەکی سەرەکی گرنگی بدەیت بە دیاریکردنی ئامانجەکەت کە راگەیاندت هەڵبژاردووە، پێویستە روونبکەیتەوە کام بوارت دەوێت، ئایا تەلفزیۆن یان رادیۆ یاخود رۆژنامە؟!

لێرەدا داوات لێ دەکەم دووركەویتەوە لە ئامانجی گشتگیر. نابێ ئامانجێك هەڵبژێری و بڵێ لە بواری راگەیاندن کار دەکەم وەیاخود لە بواری خزمەتکردنی ئایین.

بەڵکو پێویستە لەسەرت بە تەواوەتی دەستنیشان و روونکردنەوەی ئەو شتە بکەیت کە حەزت لێ یە شارەزایت لە کاری راگەیاندن یاخود خزمەتکردنی ئایین.

بۆ نموونە دەتەوێت لە کام بوار خزمەتی ئایین بکەیت، لە بواری فیقە یان بانگەوازی یاخو عەقیدە....هتد.

٤. پێویستە بەدەستهێنانی ئامانجەکانت بکەیتە قۆناغ بە قۆناغ. ناکرێت هەموو کارەکان بەیەکەوە ئەنجام بدەیت بەبێ هەنگاو و قۆناغ _ ئەگەرنا خۆت دووچاری کاری رمەکی دەکەیت..

٥. کـاتێکی زەمـەنی دیـاریکراو دابنـێ لـە خـاڵی دەستپێکردن تاکو بەدەستهێنانی ئامانج.

پێویـستە کـاتێکی دیـارکراوت هـەبێت بـۆ هـەر قۆناغێك لـە قۆناغـەکانی بـە دەسـتهێنانی ئامـانج. نابـێ کەسێك هەڵسێت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێك بەبێ دانانی خـشتەیەکی زەمـەنی ئەگـەر نـا خـۆت دووچـاری بەرنامەیـەکی زەمـەنی کـراوە دەکـەیت تیایـدا وزە و مادەوکاتت بەرتەوازە و بڵاو دەبێت بەبێ سودێکی گەورە.

لە چوارچێوەی کاتێکی زەمەنی دیاریکراو دەزانـی کە ئایا تەمەنت بە ئاراستەیەکی راست یان هەڵە دەڕۆیت کە ئایا بە فیڕۆدەدەیت یان نا لە ئامانجێك کە شیاو نیـیە بۆ ئەو واقیعەی کە دەتەوێت..

بۆیـە پێویـستە لەسـەرت بەرنامەیـەکی زەمـەنی بۆخـۆت دیاریکـەیت تـاکو ووزەت بـەبێ سـوود بـە فـیڕۆ نەڕوات...

٦. بـۆ گەیـشتن بـە ئامانجەکـەت ئاسـانترین ڕێگـە هەڵبژێرە ئاگاداربە لە ڕێگەی زەحمەت و درێژ کـە ماندووبونت بە فیڕۆ دەدا...

٧. لێکۆڵینەوە (دیراسە)ی تێچووی ماددی بە تەواوەتی بکە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت. دوور کەوە لە پەرتەوازە کردنی ماددەکانت لە شوێن و کاتی هەڵە.

ئامانجی باش بریتی یە لە کەمترین تێچوو کاتی بەدەستهاتنی.

٨. بەردەوام ئەندێشەت وا بجوڵێنە کە ئامانجەکەت بەدەست دێت..

٩. کرداری بەدەستهێنانی ئامانجەکەت بە هێز بکە بەدوعا کردن بۆ خوای گەورە و یادکردنەوەی بەردەوام.

١٠. هەرگیز لە یاد نەکەی دەستبکە بە نووسینەوەی ئامانجەکەت لە سەر تابلۆیەك کە هەردەم ببینی، ئامانجەکەی سەر تابلۆکەت پێویستە دیاریکراوو روون بێت سەرەڕای ئەو ئامرازانەی کە پێشووتر باسمان کرد.

١١. لە حاڵەتێك ئەگەر نیشانەکانی سەرکەوتنی بەدەستهێنانی ئامانجەکەت دیارنەبوو یاخود لە

حاڵـەتێك سـەرنەكەوتی ئـەوا دەتـوانی زۆر بـە هێمنـی و خـۆراگری گۆرانكـاری لـە پلانـی جێبـەجێ كردنـی ئامانجەكـەت بكـەیت یـاخود ئامـانجێكی تـر هەڵبـژێری لـەو ئامانجانـەی بـۆ خۆت بگۆڕی و بەگەرێیتـەوە ئـەو هەڵبژاردنانـەی كە پێم ووتـی لەسـەرتە یـەكێك لـەوان هەڵبـژێری، پاشـان ئـامرازە باسـكراوەكان بـەكاربهێنی خـۆت مەدە دەست هەرەس...

دوازدەم: رێگەی سەركەوتن بەدەست بهێنە

كەسـێك دوای ئـەوەی بـە چـاكی لـە نـاخی خـۆی گەیشت و چەندی پێویستە بۆ بە دەستهێنانی گونجان لـە گـەڵ خـۆی و دەسـتی گـرت بـە هـزر و راسـتیەكانی سەركەوتن كە پێشتر خۆی لەسـەر راهێنا بە گوێرەی ئـەو نەخـشەی كـە كێـشامان. ئێـستا دەگـەرێت بـە دوای چۆنیەتی رێنمایی كردنی بۆ رێگەیەكی سـەركەوتوو تـاكو بیگرێتە بەر...

ئەمانــە ســتاندەرەکانن و پێویــستە لەســەری بــە پڕۆگرامێکی ئاست بەرز جێبەجێ یان بکات:

١. لە خۆت بپرسە: دید و بۆچونی دیاریکراوم یاخود ئامانجی دیاریکراوم چی یە؟!

٢. هەڵسە بە دیاریکردنی ڕێگەکەت بۆ گەیشتن بە ئامانجە دیاریکراوەکەت.

٣. بە خۆت دا بچۆوە کە ئایا کارو پیشەی ئێستات شیاوە بۆت و دەگونجێ لە گەڵ ئەو ئامانجەی کە دەتەوێت بەدەستی بهێنی؟!

٤. ئەو دەرفەتانەی کە بۆت رەخساوە دیاریان بکە، هــەوڵ بــدە تەنــسیق لــە نێوانیــان و لــە نێــوان ئامانجەکــەت دروســـت بکــە یـــاخود لەگــەڵ شیاوترنیان بۆ ئامانجەکەت بڕۆ تا ئەو کاتەی دەرفەتێکی تەواو شیاو دێت...

٥. تەرکیز لەسەر ئەو شتە بکە کە دەتەوێت جا هەر چەندە زەحمەت بێت چونکە زەحمەت بەرامبەر تەرکیزکردنەکەت لەسەر باشترین هەڵبژاردنەکەت ئاسان دەبێت...

٦. هەڵستە بە دابەشکردنی کارەکەت _ زەحمەت بێت یان ئاسان_ بۆ چەند قۆناغ و هەنگاوێك و قۆناغ بە قۆناغ و هەنگاو بە هەنگاو بە جێیان بگەیەنە..

٧. لەسەرکەشی حسیاب بۆ کراو مەترسە، هیچ کارێك بەبێ نوێکردنەوە پێشناکەوێ، نوێکردنەوەش ئاسان نییە...

٨. وابکە خەڵك متمانەت پێ بکەن، کارەکان لەسەر متمانە بنیات دەنرێت هەروەکو چۆن لەسەر ململانێ بنیات دەنرێت..

٩. سوود وەرگرتن لە شارەزایی و ئەزموونی کەسانی دەوروبەرت لەدەست مەدە هەر لە بنکەوە تا لوتکە..

١٠. هەشیاربە کە هەوڵ و کوششی کۆمەڵێك بە تیپێك، ئەنجامی باشتر و خێراتر و ئاسانتر دەدات، لە هەوڵ و کوششی تاك..

١١. ببە پێشڕەو نموونە، لە یادمەکە تۆ لە پێگەی سەرکردەی سەرکەوتووی..

١٢. زانیاریەکان و پەیوەندیکردنەکان دوو مەرجی

زیندووی بواری کارکردنن باش کاریان پێ بکە چونکە دوو ئامرازی سەرکەوتنن.

١٣. گوێ لە بۆچوونەکانی کەسانی تر بگرە.

گوێگرتنی باش لە خەسڵەتەکانت بێ، بەڵام ئاگاداری بۆچوونە هەڵەکان بە چونکە زۆر کەس هەن گوێ لە بوچوونی هەڵە دەگرن و کاری پێ دەکەن بە بیانوی رێزگرتنی رای بەرامبەر و رەخنەی بونیاتنەر.

سێزدەم: چۆن لە گەڵ کێشەو گرفتەکان مامەڵە دەکەیت؟

تۆ ئێستا لە ئاراستەیەکی راستی. بەڵام مانای ئەوە نیە کە تۆ دووچاری کێشەو گرفت نابی کە ئەمەش شتێکی سروشتی ژیان و کارکردنە..

بۆ ئەوەی کێشە و گرفتەکان هەول و کوششت بەهەدەر نەدەن من داوات لێ دەکەم شوێنی ئەو پرۆگرامە بکەویت تا بەسەر کێشە وگرفتەکاندا زاڵ بیت و بیانبڕیت تاکو کاروانی سەرکەوتنت تەواو بکەیت..

پرۆگرامەکەش ئەمەی خوارەوەیە:

١. قەناعەت هێنان بە بوونی کێشەکە و فەرامۆش نەکردنی بەڵکو فەرامۆش کردنی دەبێتە هۆی لە دایکبوونی کێشەی تریش.

٢. دانهێنان بە بوونی کێشە واتای ئەوە نییە بچیت گەورەی بکەی، بەڵکو قەبارەی سروشتی خۆی بدەرێ، دووربکەوە لە بەکەم زانینی یاخود لە گەورە کردنی.

٣. هێمنی خۆت بپارێزە و هەڵمەچوو، ئەوەش مانای ئەوەنییە خێرا نەبیت لە چارەسەرکردنی کێشەکە...

٤. بە توندی پێگیری بکە لە بەدواداچوون بە دوای ووردی و راستی ئەو زانیاریانەی دەربارەی کێشە و گرفتەکە کۆتکردنەتەوە..

٥. داوەتی ئەو کەسانە بکە کە گرنگیان پێ دەدەی یان بەلاتەوە گرنگن بۆ کۆبوونەوەیەکی بەپەلە بە مەبەستی لێکۆلینەوە و راگۆرینەوە سەربارەت بە هۆکارەکانی کێشەکە و زانینی

کاریگەریەکانی.

٦. گرنگی بە چارەسەری گرفتەکە بدە نەوەك بە بەکارهێنانی ((ئەگەر....)) و لۆمە و گلەیی و گریان و رۆڕۆ...

٧. هەڵستە بە دارشتنی ئەو گرفتەی کە رووبەڕوت دەبێتەوە لە کارکردن بە زاراوەی روون و کورت، کە تێگەیشتنت بۆ هەقیقەتی گرفتەکە ئاسان بکات و لە ئەنجامدا بە ئاسانی بتوانی چارەسەری بکەیت..

٨. خشتەیەکی زەمەنی بۆ چارەسەرکردنی دابنێ.

٩. ئاگادار بە لە هەڵواسینی کێشەکە بە بێ چارەسەر چونکە دەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی کێشە و گرفتی زۆر لە سەرت و ئەو کات هەست بە بێ توانایی دەکەیت..

١٠. دوور بکەوە لە ووتەی کەسانی تر سەبارەت بە کێشە و گرفتەکەت ئەگەر ووتەکانیان بێ سود بووە و یارمەتیدەر نەبوو بۆ چارەسەر.

١١. لە کاتی خۆ ئامادەکردنت بۆ

رووبەروبوونـەوەی کێـشە و گرفتـەکان حـەزرەتی نـوح ﷺ ت لـە یادبێـت کاتێـك بریـاری دا بـە دروســـتکردنی کەشـــتیەك لـــە ئـــەنجامی باوەڕنەهێننانی زۆر بەی گەلەکەی. بە یادی خۆت بهێنـەوە ئەو کاتـەی دەستی کرد بە دروستکرنی کەشـتیەکەی لـە بیابـانێکی ووشـك پـێش هـاتنی باران....

١٢. بـەردەوام ئـەوەت لـە یـاد بێـت کـە عـەیب لەوەدانی یە کێشە و گرفتت هـەبێت بەڵکو عەیب لەوەیە کێشەکەت چارەسەر نەکەیت...

چـواردەم: چـەند ئامۆژگاریـەك بـۆ رووبەروبوونـەوەی پاڵە پەستۆ

شـتێکی سروشـتی یـە لـە بـواری کـار کردنتـدا رووبــەروی پاڵەپەســتۆ ببیتــەوە، هــەروەها شــتێکی سروشتیـشە ئەگـەر دووچـاری کێـشە و گرفـت ببیتـەوە. کــارکردن بــەرەو بەدەســتهێنانی ئامــانج رێگەیــەکی داپۆشراوذیە بە گوڵ و گوڵزار، بە واتایـەکی تر گەیشتن

بە سەرکەوتن یاخود لوتکەی دوای بڕین و لابردنی چەندین بەربەست دێت.

وە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باش رووبەروی پاڵەپەستۆی کارکردن ببیتەوە جا لە هەر سەرچاوەیەك بێت و بە هەر شێوەیەك بێت ئەم ئامۆژگاریە ساکارانە وەربگرە:

١. دیدێکی روونت هەبێت بە تەواوەتی بۆ ئەو شتانەی لە دەوروبەرتدا هەیە.
٢. زەحمەتیەکان دیار بکە و بە شێوەیەك مامەڵەیان لەگەڵ بکە کە شتێکی سروشتی یە بە تەواوەتی لێیان دەرباز دەبی.
٣. پلەی بەرەنگار بوونەوە و بەرگەگرتنت بەرز بکەوە هۆشیارانە و شێوەیەکی پۆزەتیڤ.
٤. لە یادت بێت تۆ لە ژێر پاڵە پەستۆی کارکردنی نەوەك لە ناو کێشە و گرفت، وە ئەگەر تۆ لە ژێر پاڵەپەستۆ و لە ناو کێشە دایت ئەوەت لە یاد بێت کەسانی تر هەنە لە ناو بەڵاو موسیبەت

دان.

٥. پلەی ڕێز گرتنی خۆت و متمانە بە خۆت بەرز بکەوە.

٦. بەردەوام چاودێری هاوسەرنگی کاردانەوەت بکە.

٧. کاتێك تایبەت بکە بۆ پشودان ئەو کاتەی لە کارکردن تەواو دەبیت، ئەندیشە و خەیاڵی باش و پۆزەتیڤ بکە لە هەموو ئەو شتانەی لە دەورووبەرتن و لە دیمەنە سروشتی یە جوانەکان.

٨. گەرماوێك بکە (خۆت بشۆ)، پاشان دەست نوێژ هەڵبگرە دوو رکات نوێژ بکە و داواکاری (نزا و پارانەوە) لە خوا بکە.

پانزدەم: چۆن پاڵە پەستۆ دەگۆڕی بۆ سەرکەوتن

سەرکەوتنت لە ڕووبەڕووبوونەوەی پاڵەپەستۆ بریتی یە لە سەرکەوتنت بە گۆڕینی ئەو پاڵەپەستۆیە بۆ سەرکەوتن.

فەرموو لەگەڵ ئەم هەنگاوانە:

یەکەم: ئەو پاڵەپەستۆیانەی کە دووچاریان بوویتەوە تۆمار بکە:

١. چۆنیەتی ئەو فەرمان و هەڵوێستانە بنووسە کە بوونەتە هۆکاری شلە ژان و دەمارگرژی و دڵتەنگی بۆت.

٢. ئەرکەکانی ئێستا هاوشێوەت دابەش بکە بۆ چەند بەشێك کە مامەڵەکردن لەگەڵیان ئاسان بێت.

٣. ئەو ئەرکانە بنووسە کە بە ئەنجامت گەیاندن بەڵام بینیت هاندەر نی یە و بێزارکەرە.

٤. رۆحێگی بەرەنگار بوونەوە بەسەر کارەکاتدا بهێنە هەروەك ئیلتزامکردنێك بۆ تەواو کردنی کارەکە پێش وادەی دیار کراو.

٥. بیر لە رێگەی باشتر بکەوە بۆ هەڵسان بە کارەکە یاخود هەر نا هەڵستە بە هەڵوەشاندنەوەی.

٦. دەستکەوتەکانت لە راهاتن لەگەڵ پاڵەپەستۆ بنووسە و پیرۆزبایی لە خۆت بکە.

دووەم: دید و بۆ چوونت بگۆڕە:

١. قین و بوغز لە دڵت هەڵمەگرە بەرامبەر بە کەس.

٢. بە چاوێك سەیری رەفتاری کاردانەوە بکە کە گرفتی تۆ نی یە بەڵکو گرفتی کەسانی ترە.

٣. دووبارە هەڵسە بە دارشتنەوەی هەڵوێستە بە گۆڕینی مەبەستەکەی یاخود دانانی لە چوار چێوەیەکی جیاواز لە خۆت بپرسە ئایا تۆ هەمان کاردانەوەت هەیە بەرامبەر هەڵوێستەکە ؟

٤. خراپترین سیناریۆیە بەرچاوت کە لەگەڵت رووبدات و بڕیار بدە چی دەکەیت لە بەرامبەریدا.

٥. بیر لە تۆزێك رووناکی بکەوە و لە یاد نەکەی کە دوای تەنگی و ناخۆشی بێ گومان خۆشی و فراوانی دێت.

سێ یەم: سەیری لایەنی رووناك و گەشەکە بکە:

١. هەست بە بینینی لایەنی پێکەنینی هەڵویستەکانی پاڵەپەستۆ و شڵەژان و دەمارگرژی

بکەوە.

٢. چێژ لە ژیانت وەربگرە هەروەك چۆن منداڵ بووی و رەفتارت دەکرد، مرۆڤ ئەو کاتە دەستکەوتەکاتی مەزن دەبن کاتێك چێژ لە کارەکانی وەردەگرێت.

چوارەم: بەسەر دڵەراوکی دا زاڵ بە:

١. تا لە توانات دا هەیە پۆزەتیڤ (ئیجابی) بە لە کاردانەوەکانت.

٢. دیاری بکە چیت دەوێت. هەردەم ئەو شتانە لە خەیاڵت دابنێ کە دەتەوێت نەوەك ئەو شتانەی ناتەوێن..

٣. دڵخۆشی دروستبکە چونکە دوای کەمێکی تر دەبێتە راستەقینە.

شانزدەم: خۆت رزگار کە لە قەڕەباڵغی بیرۆکەکان

لەبەر ئەوەی قەرەباڵغی بیرۆکەکان رۆیشتنت بەرە سەرکەوتن لە کار دەخات. بەم رێنماییانە دەتوانی لە قەرەباڵغی بیرۆکە لە مێشکتدا رزگار بیت:

١. خەیاڵی شوێنێکی حەسانەوە بکە کە تیایدا هەست بە ئارامی و دڵخۆشی بکەیت. ئەو شوێنە لەوانەیە خەیاڵی بێت یان راستەقینە، لە سروشتدا بێ یاخود لە ژوورەکەت.

٢. بارودۆخی دەوروبەرت بگۆڕە بە رێگەیەك کە بۆت رۆشن ببێتەوە تاکو دەگەیت بە باشترین بارودۆخ.

کاتی شوێنەکان بە خەیاڵ هێنا بەرچاوت ئینجا بە گوێچکەکانت گوێ بگرە، گشت هەستەکانت بە کاربهێنە لەم تاقیکردنەوەیە تاکو دەبێتە شتێکی نزیك لە راستەقینە...

٣. پارێزگاری لەم حاڵەتە عەقلیە جوانە بکە بۆ چەند خولەکێك (دەقەیەك).

٤. ئەو هێمنییەی کە بە هۆیەوە دەستە بەری دەکەیت پارێزگاری لیٚ بکە بۆ درێژترین ماوە...

٥. ئەگەر بیرۆکەکانت هەوڵیان دا ئەم حاڵەتە جوانەت لە ناوببەن یارمەتی مەدە. بەڵکو هەوڵبدە بە هێمنی تەرکیزت ئاراستەی دیمەنەکان و دەنگ و هەستە گەشاوەکانت بکە لە ماوەی گەشە کردنەکەت.

٦. ئەو رووداوە خۆشانەی کە پێیان تێپەر بووی لە رابردوو بە یادی خۆت بهێنەوە، دەتوانی یادگاریە خۆشەکان بە کاربهێنی وەك سەرچاوەیەك بۆ بە هێز کردنی ئامانجەکانی ئێستات...

٧. راهێنان و مەشقی خۆت بکە لەسەر ئەم رێنماییانە تاکو بتوانیت بە ئاسانی بگەیتە حاڵەتی پشوودانی عەقلی و جەستەیی.

❖ پرۆگرامکردن لەسەر ئەم رێنماییانە بیرێکی دەوڵەمەند و تێگەیشتنێکی سافت پیٚ دەبەخشیٚ بۆ گشت ئەو شتانەی لە دەوروبەرت هەیە و ئەو شتانەی تۆ پێویستیت پیٚ ی هەیە.

بەڵام ئەگەر تۆ لە نێو کۆمەڵێك کەس بووای نەدەگەیشتی بەم حاڵەتە. هەر بۆیە خوای گەورە فەرمانی بە پێغەمبەرەکەی محمد ﷺ کردوو کە ئامۆژگاری کافران و ئەو کەسانەی بە گومانن لە پێغەمبەرایەتی ئەو بە ئامۆژگاریەك کە گرنگترین ئامۆژگاریە تاکو بە هۆیەوە بگەن بە بیروباوەر و ئیسلام کە بە:

(هەر یەك لەوان با بە تەنیا یاخود لەگەڵ تەنها یەك هاورێ ی بمێنێتەوە. تاکو دوور بکەونەوە لە بیرکردنەوەی بە کۆمەڵ چونکە پڕە لە بیرۆکەی قەرەبالەغ و تێکەڵاو بە یەك کە پاڵنەری هێز و کوفر و هەڵچوون و شلەژان و خۆ بە راست زانین بەسەریدا زاڵ دەبێت).

هەر لەم بارەیەوە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُم بِوَاحِدَةٍ أَن تَقُومُوا لِلَّهِ مَثْنَى وَفُرَادَى ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِكُم مِّن جِنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَّكُم بَيْنَ يَدَيْ عَذَابٍ شَدِيدٍ﴾[1] .

---

[1] سبا: ٤٦ .

واتـە: ((پێیـان بڵـێ: مـن یـەك ئامۆژگـاری ئێوە دەکەم کە بۆ خوا و لەبەر خوا دوو قولی و بە تـەنهایی، هەڵێـستە بکـەن پاشـان دانیـشن و بـیر بکەنـەوە (لـەم قورئـان، لـەم پێغەمبـەر، لـەم بەرنامەیـە) ئـەم هاوەڵـەی ئێـوە (محمـد ﷺ) شـێت نـی یـە، (بـەڵکو) ئـەو تـەنها ترسـێنەری ئێوەیــە پـێش ئـەوەی سـزایەکی تونـد رووبەرووتان بێت))[١].

کەواتـە: ئـەو کەسـانەی بـە شـك و گومـانن لـە پێغەمبەرایـەتی محمـد ﷺ ئەگـەر بێتـو بە تـەنیا یـاخود دوو کـەس زیـاتر نـا پێکـەوە بیر بکەنـەوە دەگەنـە ئـەو راستیەی کـە کـوری قومەکـەیان محمـد ﷺ ترسێنەرە و دەیـــەوێت دووریانخاتـــەوە لـــە کـــوفر و ئـــازار و ئەشکەنجە.

---

[١] تەفسیری ئاسان، لاپەرە : ٤٣٣

هەڤدەهەم: چۆن سوود وەردەگری لەو بارودۆخ و توانایەی کە لە چوار دەورت دا هەیە؟!

ئەگەر هەست بە پاڵەپەستۆ بکەی لەسەرت ئەوا بە لایەنی کەمەوە بۆمن شتێکی گرنگە، بۆیە ئەوەی پێویستە پێشکەشم کردیت، ئێستاش پرۆگرامێکی زیاترت پێ دەبەخشم بە شێوەیەك کە بتوانی سوود لە بارودۆخ و تواناکانی چوار دەورت وەربگری. فەرموو لەگەڵ ئەم ئامۆژگاریانە:

١. پێشبینی بارودۆخ و هەڵکەوتی خۆش بکە. بەردەوام رووودەدات و وون نابێ. بۆیە دڵنیابە تۆش پشکی خۆت بەردەکەوێ.

٢. تێبینیەکانت بۆ شتەکاتی دەوروبەرت زیاتر بکە، بیریان لێ بکەوە دەرئەنجام شتێکت بۆ دێت کە هەرگیز پێشبینیت نەکردووە.

هەروەها گوێ مەگرە ئەو کەسانەی دەتترسێنن لە تێبینی کردنی شتەکان بە بیانوی دروستبوونی سەرئێشە. بەڵکو تێبینی نەکردنی شتەکان لە ناکاو سەر ئێشەت بۆ دروست دەکات چونکە پێشتر

تێبینیت نەکردووە...

٣. چاوەڕوانی دەرفەتێك بكە هەڵقوڵی تاكو بەهرەمەندیت بە دیار بكەوێت. هەرچەندە ئەزمونت زیاد بكات و زیاتر دەوڵەمەند بیت بە هەمە جۆر دەرفەتەكان لە بەردەمت زیاتر دەبن.

٤.بیربكەوە لە سوود وەرگرتن لەو بارودۆخەی تیایدای جا ئەگەر بێتو خراپیش بێت. بیربكەوە چۆن دەتوانی لە جیاتی خۆبە دەستەوەدانی ئەم بارودۆخە بۆ خۆت قورخ بكەیتەوە. ئەو كاتە بیرۆكەیەكت بۆ دێت كە ئەگەر ئەم بارودۆخە خراپە نەبووایە هەرگیز بەمشێوەیە بیرت لێ نەكردەوە. چەندین كەس سوودیان وەرگرت كە زمانی خەڵكی حەسوود بۆ ناوبانگ پەیدا كردن و بەرز بوونەوە لە نێو خەڵكدا...

٥. هەر شتێك لە لات سروشتی نەبوو یاخود نەزانراوە و شاراوە بوو، لێی وورد ببەوە و بیپشكنە ئینجا بریارێكی شیاوی لە بارەیەوە بدە...

هەژدەهەم: بچۆ ناو ناخی داهێنەرت

بیرۆکەی داهێنەرانە نەریتی وایە بە بێ وادەی چاوەروانکراو دێت، بۆ کەسێك بە تەنها دێت دوور لە کۆمەڵ و قەرەباڵغی.

لەو کاتەشدا عەقلی داهێنەر وەکو نێچیرێك راوی دەکات بەڵام ئەگەر هەستی بە بێزاری کرد یاخود شتێك ئالۆزی بۆ بیر و هۆشی دروستبکات ئەوا خاو دەبێتەوە.

هەتاکو ئەگەر تۆ بە تەنیا لە نووسینگەکەشت دابیت و کار بکەیت ئەوا تەنها پێشبینی کردنت بۆ ئەوەی کەسێك دەرگاکەت لەسەر دەکاتەوە یاخود زەنگێك لێبدات ئەوا وات لێدەکات ئاگادار و هۆشیار بیت.

ئێستا من داوات لێدەکەم بۆ پرۆگرامکردنی خۆت لەسەر چوونە ژوورەوەی ناخی داهێنەرت، ئەو ناخەی کە بە ئاگا نی یە تاکو تۆ بە ئاگای نەهێنیتەوە. ئەوەش بە گوێرەی ئەو بەرنامەیەی

خوارەوە:

١. بۆ تەنها رۆژێکیش دامەبڕێ لە جیهانی داهێنەرانەی تایبەت بە خۆت چونکە بێ گومان تۆ جیهانێکی تایبەت بە خۆت هەیە لە ژیانت دا کە تیایدا داهێنەر بیت، واتە کاریگەریەکی زۆری لەسەر کاروانی ژیانت هەیە، دوورکەوتنەوەت دووچاری لە دەستدانی هاوسەنگیت دەکات بە شێوەیەك لە شێوەکان.

٢. هەست بە ناسکی بکە لە جیهانی هەستەکان تایبەت بە خۆت بە فێر بوونی چۆن داندەنێ ی بە بیرۆکە ناسکەکان کە پێشکەشت دەکات و متمانەیان پێ دەکەیت.

٣. کاتێك زۆری دۆکۆمێنت و زانیاریەکان ماندووت دەکات (دوور بکەوە و پشوو بدە و فایلەکان دابخە و مامەڵە لەگەڵ کارێکی نوێ بکە بە مێشکێکی ساف و کارەکەی ئێستات دوابخە و تاکو بەیانی لە مێشکتی بهێنە دەرەوە، پاشان بە دیدێکی تازە سەیری شتەکان بکە).

٤. کاتێک هەست بە کەموکوڕی لە زانیاریەکان دەکەیت (چ شتێك دەزانی سەبارەت بە گرفتەکە و ئەوەی نازانی لە هیزیشتدا بخوێنەوە پاشان گرفتەکە لە هیزتدا دەربهێنە، هەستیار بە بۆ ئیلاهام چونکە ئەو کاتە زانیاری بە ئاسانتر وەردەگری و بیر لە کەسێك بکەوە کە یارمەتیت بدات و پرسیار لە خۆت بکە لەو زانیاریانەی کە دەتەوێت ئەگەر توانیت بە دەستیان بهێنی پاشان لە خۆت بپرسە سەبارەت ئەو گۆڕانکاریەی کە لەوانەیە لە بیر و بۆچون یاخود بڕیارت رووبدات. وە چۆن بە دیدێکی جیاواز سەیری هەڵوێستەکە دەکەیت.

٥. واز لە هەموو ئەو شتانەی خەڵکی بهێنە کە بێزارت دەکەن، لە یاد کە ئەوان لەسەر چین و لە چی دان و تۆ بە دڵت نی یە، وا بیر بکەوە کە ئەوان بیانوویان هەیە و مانای وا نی یە کە هەڵەن..

٦. خەیاڵ ببە لای سەردەمێك کە حەزت لێ یەتی چ لە رابردوو یاخود داهاتوو و تاقی بکەوە لە چۆن

رەفتــار دەكــەیت ئــەوەش بــۆ حەســاندنەوەی دەروونت.

٧. مادامەكی خوای گـەورە و میهرەبان لـە ویژدان و بیركردنـەوە و كـار و كـردەوەت دایـە كەواتـە تۆ داهێنەری و جیای لە جیهانی ئالۆزی كەسانی تر. تۆ لەسەرتە ئارامی بكەیتەوە بە هونەر و تەكنیك.

نوزدەهەم: تەكنیكی مامەلە كردنت لەگەڵ كەسانی تر

ڕێگــە گەیــشتن بــە ئامانجــەكان و ســەركەوتن پێویــستی بــە بــوونی كەســانی تــر هەیــە، چــونكە ئــەوان لایەنێكی گرنگ و سەرەكین ناكرێ دەستبەرداریان بین، بۆ ئەوەی نەكەوینە هەڵە لە مامەلـە كـردن لەگـەڵ كەسـانی تـر ئەم خالانە جێ بە جێ بكە:

١. خـۆت رابهێنــە لەســەر گوێگرتنیــان تــا كۆتــایی بــەوەش هەوڵــدەدەیت ووزە و كاردانــەوەیان بــەتاڵ بكەیتەوە، لەوكاتەشدا تۆ سـەیری ئـەوان بكـە نـەوەك

شوێنێکی تر.

٢. متمانەی خۆتیان پێ ببەخشە، ئەوە پاڵیان پێوە دەنێ تا ببیت بە جێگەی گرنگی پێدانیان و لە ئاستێکی بەرزدابن لە کار پێکردن لەگەڵتدا.

٣. ئامانجی خوازراو و روون دابنێ بە بێ پاڵە پەستۆ خستنە سەر لە لایەن تۆوە، یاخود بە کارهێنانی زاراوەکانی ئامرازی دەنگ بە ئەمر کردن یاخود نەهی لێ کردن.

٤. لە گفتوگۆدا نەرم بە، با رەخنەکانت داهێنەر بن، ئەویش لە کاتێك کە پێویستی بە رەخنەگرتن بێت.

٥. بە شێوەیەکی پەنهانە ئاماژە بە هەڵەکان بکە، هەوڵبدە بە ژیرانە خۆیان دانبە هەڵەکانیان بنێن بە ووتنی ئەو رێگەی کە پێت باشە بۆ ئەنجامدانی. کارەکە بە شێوەیەك پێشان بدە کە ئەوان دەزانن نەوەك بە شێوەیەك کە ئەوان گەمژە و نەزانن.

٦. لە کاتی پێویست رەخنە لە رێگەی کارکردنەکە و بیرۆکەکە بگرە نەوەك خاوەنی کارەکە یاخود بیرۆکەکە.

٧. ڕێککەوتن و ئاشتەوایی لە نێوان بیر بۆ چوونە ناچوونیەکەکان بکە لە گفتوگۆتدا، ئاگاداربە لەوەی ببێتە لایەنی بەرکەوتن.

٨. وابکە کەسانی تر بەشداری لە زۆرترین ڕێژەی بڕیاردانەکان بکەن.

٩. ڕژدی خۆش دوی مەکە بەرامبەر لێپرسراوەکەت وەیان ئەو کەسانەی کە ژێردەستان لە گشت بۆنەیەك (پرسە، بۆنەی ناخۆش، شادیەکان، سەرکەوتنەکان....هتد).

١٠. ئاگاداری یەکسانی مامەڵە کردنت بە و زۆر گرنگە چونکە هەیە عاقل و دبلۆمسی و بەرەوشتە، و هەیە دووڕوە...

١١.بەردەوام لایەنی باشەی کەسانی تر بەدیار بخە، با شانازی بە خۆیان بکەن لە ڕێگەی ئەم لایەنە باشانە...

١٢. ئاگاداری وتوێژی کەسی بە چونکە هۆکاری لە گۆڕنانی پەیوەندیەکانی خەڵکە.

١٣. زۆر ئاگادار بە لە بەڵێن شکاندن، تۆ هەرچەندە

لەبەر چاویان گەورە بیت پلە بە پلە لەبەر چاویان دەکەویت.

١٤.زۆر داوای لێبوردن بکە و حەسرەت پیشان بدە کاتی هەر بەڵێن بە جێ نەگەیاندنێکت.

١٥. خاڵەکانی رێککەوتن لە نێوان خۆت و کەسانی تر قووڵ بکەوە و بیکە بە پرۆژەی سەرکەوتن.

بیستەم: پلانێکی کارا بۆ کات.

کات لە پێشتر زۆر پێداگیریمان لەسەر کرد. ئێستا پێویستە سیستەمێکی هەنگاوەکانی بۆ دابنێین بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کارا سوود لە بەڕێوەبردنی بکەین.

بۆ پرۆگرامکردنی کات بە شێوەیەکی کارا. هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:

١. ئەو بوار و بازنانەی تیایاندا دەجوڵێ ی دیاریان بکە (خۆت- خێزانەکەت- کاری ژیانی رۆژانەت- کۆمەڵگەت...) جا ئەگەر بزاوتەکەت راستەوخۆ بێت یاخود بە هۆی ئامرازەکانی تری پەیوەندی کردن

وەك ئینتەرنێت یاخود فاكس یان تەلەفۆن.

٢. خۆت ببەستەوە بە بەرنامەیەكی كاتی بۆ گشت بوارەكان كە بتوانی جێ بە جێ بكەیت لەگەڵ گرنگی دان بە بەرنامەیەكی یەدەگی تایبەت بۆ فریاكەوتن. ئەو خۆ بەستنەوەیە كۆنترۆڵت دەكات لە تەمبەڵی و بێ توانایی و خاوی یاخود گرنگیدان بە بوارێك زیاتر لە بوارێكی تر كە دەبێتە هۆی ئازار بۆ تۆ... بۆیە خۆبەستنەوەت پێویستە واقیعی و روون بێت...

٣. چالاكی و ئامرازەكانی هەر بوارێك دیار بكە چونكە ئەم دیاركردنە دوورت دەخاتەوە لە پەرش و بڵاوی كاتت بە تایبەتی كاتێك تۆ لە بوارێك كاردەكەی پاشان بۆت دەردەكەوێت كە ئامرازێكی شیاوی ئەم كار كردنەت لە یاد كردوە. وەك:

چەند گەشت پێویست نەبوو ئەنجامی بدەی؟

چەند بەكارهێنانی تەلەفۆنت كرد كە دەبووایە بە بینین و چاوپێكەوتن بووایە؟!

هەمان پێوانە بۆ شتەکانی تر دابنێ.

٤. بەرامبەر گشت چالاکی و بوارەکان قەوارەیەکی کاتی پێویست دابنێ بۆ بە ئەنجامگەیاندنی.

٥. کاتە والاکانی بەردەمت هەژمار بکە (ژمارەی کاتژمێرەکانی رۆژ- کاتی والا- ئەو کاتەی دەتوانی کۆنترۆلی بکەی- فریاکەوتن- کاتە نێوانەکان واتە نێوان چالاکی یەکان)...

٦. بەراورد لە نێوان قەبارەی کاتی والای بەردەستت بکە لەگەڵ قەبارەی چالاکی پێویست...

٧. ئەو کاتەی بۆت روون دەبێتەوە کەوا کاتی والای بەردەستت کەمترە لە ئامانجەکانت. دووبارە سەیری لیستی ئامانجەکانت بکە و سەرەکی و گرنگترەکان دەست نیشان بکە و لە کرداری بەدواداچوونەوە مەوەستە تاکو دەگەیتە یەکسانی لە نێوان کاتی والا لە بەر دەستت و قەبارەی کاتی ئامانج و چالاکی یەکانت.

٨. هۆشیاری کاتەکانی لوتکە بە سەبارەت بە چالاکیت و کارە گرنگەکانی تیا دابنێ...

٩. دەتوانی بڵێ ی "نەخێر" کاتێک تەکلیفی کارێکت لێ دەکەن و دەبێتە بەربەست بۆ رێکخستنی کاتت تاکو پلانەکەت بۆ کات هەرەس نەهێنێ بە هۆی نارێکی کەسانی تر بۆ کاتیان.

١٠. ئەو بزانە کە زۆربەی بە فیرۆدانی کاتەکان لە دوو سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێن ئەویش: ژینگەی دەورووبەرت و خودی خۆت.

١١.ئەوەت لە یاد بێت ئەگەر نەتوانی لەسەرەتادا بڵێ ی"نەخێر" لە کۆتایی دا درک پێ دەکەی کە ووتنت بۆ "بەڵێ" لەگەڵ بێ توانایيت بۆ بە جێگەیاندنی بە خراپتر دادەنرێت لە ووتنت بە "نەخێر" لە سەرەتادا بە راستگۆیی.

١٢. فێری چۆنیەتی هونەری پشوودان بە ژیانی رێکخراو واتا ژیان بە رێکخستن کاتت بۆ هەموو شت پێ دەبەخشێت...

بیست و یەکەم: پرۆژەکەت بە سەرکەوتووی دەست پێ بکە

گشت ئەو شتانەی پێشتر باسم کرد لەم پەرتوکەمدا بریتی یە لە دەستپێکردنی مەزن بەرەو سەرکەوتن بە سوود وەرگرتن لە گشت بوارەکانی ژیان، بۆ پیاو و بۆ ئافرەت، گەورە و بچوك، بە سوودە بۆ دەستپێکردنەکانی ماڵ، بۆ تاك و بۆ خێزان، بۆ هاوسەرەکان و بۆ پەروەردە کردن، بۆ کارەکانی حکومەت و کاری دەوڵەت، بۆ بازرگانی، بۆ ئابووری، بۆ زانکۆ، بۆ قوتابخانە،...هتد.

بەڵام من ئێستا لە کۆتایی دا پێت دەڵێم چۆن خاوەن کار پرۆگرامی کارەکەی خۆی دەکات: تاکو بە سەرکەوتووی دەست پێ بکات و سەرکەوتن بەرهەم بهێنی بە ویستی خوا. ئەوەش کۆباسی کتێبەکەیە.

بۆ نموونە باس لە پرۆگرامکردنی خاوەن کار بۆ کارەکەی لە بواری بازرگانی دەکەم. لەسەر ئەم نموونەیە هەموو کەسێك دەتوانێ بیکاتە پێوە، نەك نە خۆی لە پێگەی خۆی جا هەر پێگەیەك بێت...

کەواتــە چــۆن خــاوەن کــار پرۆگرامــی کارەکــەی خــۆی دەکات؟!

١. ئامانجەکانی پـرۆژەی کارەکـەی دیـاری بکـات. بــا ئامانجــەکانی دیــارکراو و روون بــن کەچــی دەوێت؟!

٢. هەڵدەستێت بە هەڵبـژاردنی کەسانی کارا و بە توانا و شیاو بۆ دروستکردنی تیمێکی کارکردنی نایاب بۆ پرۆژەکەی.

٣. گرنگی زۆر دەدات بە ئیحترامگرتنی کارەکەی، رەزامەنــدی دەبێتــە بەشــێکی گــرنگ لــە پــەیامی پرۆژەکەی.

٤. پابەنـدبوون بـە بەخشندەیی و بەراسـتگۆیی و دڵسۆزیەوە وە هـەرگیز دەستبەردارنابێت بەرامبـەر ئەم بنەمایانە، وە دەیکاتە دروشمی هەمیشەیی.

٥. لە نێوان شلگێری و توندڕەوی دا هاوسەنگ بە لــە بــەرێوەبردنی ســتاف کارەکــەت، هــەروەها بەرپرسیارەتی هەڵەکانیان بگرە ئەستۆی خۆت...

٦. چــاودێری کردنــی جــڕ و پــڕی پەیوەندیــە

کاراکان و ئاڵوگۆڕی زانیاریەکان دەکات لەخوارەوە بۆ سەرەوە هەروەها لە سەرەوە بۆ خوارەوە بۆ دڵنیا کردنی کارایی و ئاسانی جێ بە جێ کردن.

٧. تەکنیکی باش بۆ پەیوەندیەکان کاریگەریان لەگەڵ دامەزراوەکان و خاوەنی کارەکان و هەروەها لەگەڵ بە کاربەر.

٨. بەدواداچوونێکی چڕ و پڕ و فەرامۆش نەکردن بە بیانۆی ئەوە گشت کارەکان باشن.

٩. داهێنانی رێڕەوی نوێ کارکردن بۆ شکاندنی رۆتین.

١٠. خۆشەویستی پرۆژەکەی لە یاد ناکات، ئەوەش پاڵبە خاوەنی کار دەنێت بۆ ئاسوودەیی و بەدەستهێنانی بەختەوەری بۆ خۆی بە تایبەت ئەو کاتێک هەڵسا بە کردنەوەی ئەم پرۆژەیە بە خۆشەویستیەوە.

١١. دڵنیایی و متمانە بە خوای گەورە کلیلی گشت کارێکە. و دانەکانی ئەم کلیلەش بریتی یە لە هۆکارە بابەتیەکانی ئەم کارە.

بیست و دووەم: ئافرەتێك پرۆگرامی خۆی دەكات

ئێستا سەیر دەكەینە نموونەی ئافرەتێك كە پرۆگرامی خۆی لەسەر پۆزەتیڤیەت و بەختەوەری دەكات تاكو یارمەتی بدات بۆ بەدەستهێنانی سەركەوتن لە زۆر بواردا...

لەسەر ئەم نموونە ساكارە كە باسی دەكەم تۆ دەتوانی بیكەی بە پێوەر بۆ هەر شتێك و بوارێك كە بتەوێت جا گەورە بێت یان بچووك.

ئەو ئافرەتە دەڵێ:

(ها ئەوە زوو لە خەو هەڵسا بە زیندەگی و چالاكانە پێش ئەوەی دەنگی بە ئاگاهێنانەوە لێبدات) ئاه... زۆر ئەرك و بەرپرسیارەتیم لەسەر شانە پێویستە ئەنجامیان بدەم... پێویستە لەسەر جۆری ئەو رۆژە دیاری بكەم كە دەمەوێت:

١. ئەمرۆ دەتوانم ئاخ و ئۆف لە كەش و هەوای باراناوی هەڵكێشم یاخود دەتوانم سوپاسگوزاری

خوا بکەم کە ئەم بارانەی باراند و دار و بار و گوڵی باخچەکەی من باخچەکانی کەسانی تری ئاودا بە بێ بەرامبەر؟؟!

٢. ئەمڕۆ بێزاری دەنوێنم بەهۆی ژانە سەرم یان ئازاری سکم، یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم کە تا ئێستا نیعمەتی ژیانی پێبەخشیووم؟؟!

٣. ئەمڕۆ پێویستە بڕیار بدەم: ئایا رقم لە گوڵ بێت چونکە پڕە لە دڕك یاخود دڵخۆش بم چونکە گوڵ پرشنگدار و جوانە بە دڕکەکانیەوە؟؟!

٤. ئەمڕۆ دڵتەنگ دەبم لە زوو چوونم بۆ قوتابخانە، یاخود دڵشاد دەبم چونکە شتێکی تازە فێری منداڵەکان دەکەم و پاداشت لە لای خوا وەردەگرم، هەروەها چونکە من چەندین شتی تازە فێر دەبم لە قوتابخانە؟؟!

٥. ئەمڕۆ پێویستە لەسەرم هەڵبژێرم: ئاخ و حەسرەت هەڵکێشم لەسەر تێچووی هەفتانەم کە گەشتیم خەرج کرد یاخود سوور دەبم لەسەر بە فیرۆنەدانی پارەم بە بێ بەرنامە؟؟!

٦. ئەمرۆ بگرییم لە بۆ بەختم کە هاوڕێم کەمە، یاخود هەوڵدەدەم بۆ دەستپێکردنی هاورێ یەکی نوێ و گونجاو؟؟!

٧. ئەمرۆ سکاڵا دەکەم لەسەر چوونم بۆ شوێنی کارم بە پێ، یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم لەسەر نیعمەتی تواناییم لەسەر رۆیشتن؟؟!

٨. ئەمرۆ ماندوو دەبم یان سکاڵا دەکەم چونکە دەچمە سەر کارم یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم چونکە کارێکم هەیە بۆ بژێوی ژیانم؟؟!

٩. ئەمرۆ دڵتەنگ دەبم و بێزاری دەنوێنم بە هۆی پاککردنەوەی ناو ماڵ و چێشت لێنان و رێکخستنی ژوورەکان یاخود هەست بە شانازی دەکەم کە خوای گەورە منداڵی پێ بەخشیووم تاکو سۆزیان پێ ببەخشم لەگەڵ مێردێک پشتی پێببەستم و خانوویەك تیایدا بگوزەرێم؟؟!

١٠. ئەمرۆ خۆم بشارمەوە لە هاورێکەم کە هات بۆ لام تاکو سکاڵای خەم و گرفتی خۆیم بۆ بکات یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم کە بوومەتە

جێگەی متمانەی هاورێکانم؟؟!

١١.ئەمرۆ لە هیچ شتێك بێزار دەبم یاخود بە دوای بەختەوەری و سەرکەوتن لەو شتەی بێزارم دەکات دەگەڕێم؟؟!

بیست و سێ یەم: بۆچی سەرکەوتن؟

بۆچی سەرکەوتن؟

بۆچی ئەم هەموو قسە و باسە دەربارەی سەرکەوتن؟
بۆچی زۆر گرنگە؟
بۆچی ئەو مرۆڤەی بۆ سەرکەوتن هەوڵنەدات ژیر نییە؟
بۆچی؟... بۆچی ئەم هەموو ئامرازە لە پێناوی سەرکەوتن؟

١. چونکە پێداویستی یەکی فیتڕی و سروشتی گشت مرۆڤێکی ژیرە.
٢. چونکە وا لە ژیانی مرۆڤ دەکات راست و بێ چەمانەوە بێت.

٣. چونكه بـه جـێ گەیانـدنی پـەیامی راستـەقینەی خوای گەورەیە كە ئەویش بریتی یە لـە جێنشینی راستەقینە لە زەوی.

٤. چونكە ژیانی فەوزا و بێ ئاگایی و پەرتـەوازەیی لە ناو دەبات و دوور دەخاتوە لە لای مرۆڤ.

٥. چـونكە بـە فێـر بـوون و جـێ بـە جـێ كردنـی ئاسایشی گشتی مرۆڤایـەتی و ئاسایشی تایبـەتی تاك دەپارێزی.

٦. چـونكە وا دەكـات كۆمەڵگـە لـە تـاك و كۆمەڵـەی نایاب و بەرهەمهێنەر بۆ گشت پێداویستی یـەكانی ژیان پێكبێت، دەیكاتە كۆمەڵگەیەكی شارستانی و گەشە سەندوو.

٧. چـونكە گـشت فـەرمان و داواكاریـەكانی خـوای گەورەی تییادایە.

٨. چــونكە بــە هۆیــەوە دەچــینە بەهەشــت و سەركەوتنی هەتا هەتایی.

ناوەرۆك

بابەت	لاپەرە
پەیڤێك	٨
بەشی تیۆری	١١
١. خۆت لە یاد بێت.	١٢
٢.پێناسەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	١٤
درۆناكات	١٨
رازی نابێت بۆ دایكی	٢١
زیاتر روونكردنەوە	٢٤
٣. بنچینەكانی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	٣٤
ئامانج	٣٤
هەستەكان	٣٩
شلگێڕی	٤١
٤. رێساكانی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	٤٤
نموونەیی	٤٤
خەیاڵ كردن	٤٧
كات	٥٠
نزا و پارانەوە	٥٥

ئارامگرتن	٦٠
یادکردنەوە	٦١
٥.دروستبوونی زانستی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	٦٨
بەشی پراکتیکی	٧١
دەروازەی بەشی پراکتیکی	٧٢
تەنها خەیاڵ بکە	٧٤
١. جەنگێك دژی ووشەکان	٧٥
٢. چەند چەکێك بۆ ڕێزی خۆگرتن و بەرگریکردن دژی نەخۆشی دەروونی.	٧٩
٣. خۆت لە ڕەشبینی ڕزگار بکە.	٨٥
٤. زاڵ بە بەسەر ووشەی وادەکەم	٩١
٥. کەسایەتیت بەمشێوەیە ڕێکدەخرێت.	٩٥
٦. بۆ ئەوەی کەسایەتیت زیاتر بەرز بێتەوە.	٩٩
٧. خەسڵەتەکانی سەرکەوتن.	١٠٣
٨. نهێنی یەکانی بەدەستهێنانی سەرکەوتن.	١٠٨
٩. سیفاتەکانی مرۆڤی سەرکەوتووی داهێنەر.	١١١
١٠. ئایا دەتەوێت ببیت بە سەرکردەیەکی سەرکەوتوو؟!	١٢٥
١١. چۆن ئامانجێك بۆ سەرکەوتن دیار دەکەیت؟!	١٢٩

١٢. ڕێگەی سەرکەوتن بەدەست بهێنە.	١٣٥
١٣. چۆن لەگەڵ کێشە و گرفتەکان مامەڵە دەکەیت؟!	١٣٨
١٤. چەند ئامۆژگاریەك بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی پاڵەپەستۆ.	١٤١
١٥. چۆن پاڵەپەستۆ دەگۆڕێت بۆ سەرکەوتن؟	١٤٣
١٦. خۆت لە قەرەباڵغی بیرۆکەکان ڕزگار بکە.	١٤٧
١٧. چۆن سوود وەردەگری لە بارودۆخ و توانایەی کە لە چواردەورت دا هەیە؟!	١٥١
١٨. بچۆرە ناو ناخی داهێنەرت.	١٥٣
١٩. تەکنیکی مامەڵە کردنت لەگەڵ کەسانی تر.	١٥٦
٢٠. پلاندانانێکی تۆکمە بۆ کات.	١٥٩
٢١. پرۆژەکەت بە سەرکەوتووی دەستپێبکە.	١٦٣
٢٢. ئافرەتێك پرۆگرامی خۆی دەکات.	١٦٦
٢٣. بۆچی سەرکەوتن؟	١٦٩
ناوەڕۆك	١٧١